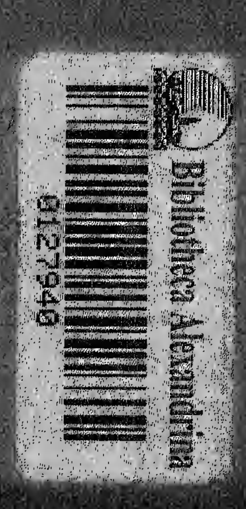
مبادئ الحياة السليمة

تأليف : غريغ أندرسون
ترجمة : د. قيصر زحكا



مبادىء
الحياة السليمة

* مبادىء الحياة السليمة *
* غريغ آندرسون
* ترجمة : د. قيصر زحكا

* تصميم الغلاف نبال شلش
* مطبعة اليازجي دمشق ١٩٩٩

---

* العنوان الأصلي للكتاب بالإنكليزية : *The 22 Non-Negociable Laws of Wellness*
Greg Anderson

غريغ آندرسون

مبادىء
الحياة السليمة

ترجمة : د. قيصر زحكا

محتويات الكتاب

كلمة المؤلف

تعتبر **كلمة الحياة السليمة** wellness واحدة من أهم وأقوى الكلمات في اللغة الإنكليزية، ولكنها لسوء الحظ تُعدّ واحدة من أقل الكلمات فهماً. عندما تبدأ باستعمال هذه الكلمة وتضمين معناها في قاموسك اليومي وماذا تعني في حياتك؛ تجد الحياة السليمة واحدة من أهم الأفكار في حياتك.

بعد عامين من المناقشات (والتي لم تسفر عن أية نتيجة إيجابية) بين الكونغرس ورئيس الجمهورية الأمريكيين، سقط اقتراح تحويل النظام الصحي من نظام خاص إلى نظام عام أدراج الرياح: وتمثّل السبب في تضاؤل عدد الأناس الذين اعتقدوا بصلاح تدخل الحكومة، وعلى غير ذلك يعتقد الشعب الأمريكي في أغلبه أن على الأفراد تحمل مسؤولية أكبر في تحديد تكاليف علاجهم، كما يؤمن ٨٥% من المصوّتين بأن صحتهم تعتمد على مقدار اهتمامهم بأنفسهم. لذلك يعد هذا الاتجاه نحو الصحة والحياة الاختيار الحيوي الوحيد، ويقوم هذا الاتجاه على الفكرة أو الحقيقة المتمثلة في أننا كأفراد، وبمعزل عن الطبيب قادرون على الإسهام بدور أكبر وأعظم في نطاق صحتنا وسعادتنا. وهكذا تكمن القوة فينا وليس في وصفات الطبيب.

تعد **الحياة السليمة تآلفاً كاملاً للجسد والعقل والروح**. وهي معرفة أن كل ما نفكر به ونشعر به ونؤمن به يترك أثره على شعورنا بالعافية. لذا كانت الحياة السليمة اختياراً، قراراً نضعه لنحقق الصحة المثلى والحياة الفضلى. هي سلوك ووعي بعدم وجود نقطة نهاية، وإدراكنا بإمكان **تحقيق الصحة والسعادة على نحو دائم هنا والآن**.

ليست الحياة السليمة مسألة ترتبط بنطاق الطب وحده، بل هي أيضاً طريقة حياة تحمل معها حساسية ومسؤولية على كافة الأصعدة الجسدية والعقلية والروحية، إنها طريقة للتوجه نحو الحياة حاملين معها طاقاتنا الكبرى بأن نشعر بكامل السعادة والصحة الآن وللأبد.

يتعامل الطب مع صعيد وحيد هو صعيد الجسد، ويتعامل علم النفس مع صعيد العقل والعواطف، لكن الحياة السليمة تحمل في مضمونها تحولاً نمطياً كاملاً paradigm shift في مفاهيمنا، وتشمل ممارستها ستة جوانب أساسية في الحياة: الجسدي، الانفعالي، الاجتماعي، العقلاني، الروحي والجانب المتعلق بالعمل. ليست الحياة السليمة بطريقة "خذ حبة دواء وستشفى"، بل إنها تشمل كلية الشخص الذي هو أنت.

يعمد الطب التقليدي إلى إيجاد مشكلة أو عرض معين ويعالجه، فالهدف هو تحسين الأعراض وإعادتها إلى نقطة عدم وجود مرض ظاهر. تسمى هذه المعالجة "التطبيب من خلال المرض" Disease Model of Medicine. يعتمد الطب الوقائي على منع حدوث مرض معين ظاهر؛ وهو بهذا، يستند إلى مفهوم النمط السابق. وعلى غير ذلك، تسعى الحياة السليمة إلى تحقيق مفهوم جديد هو المتابعة الدائبة باتجاه التحسن والتجدد المستمرين في كل أصعدة الحياة. إنها لا تهدف إلى وضع حد للمرض فحسب، بل أيضاً إلى جوانب جديدة من التميز؛ فإلى ما بعد المستوى الذي يختفي فيه المرض تسعى الحياة السليمة إلى تكوين شعور كلي كامل في الجسد والعقل والروح.

تشمل قواعد الحياة السليمة الاثنتان والعشرون خلاصة عقد كامل من التجربة الشخصية في مجال تحسين الصحة وإثراء الحياة من خلال قواعد أساسية تؤمن النجاح أو الفشل في هذه التجربة الحياتية ، ويصف هذا الكتاب القواعد الأساسية للحصول على هذه التجربة.

كيف نفهم هذا القول؟ كيف يمكن لشخص لا يحمل شهادة طب أو دكتوراه اكتشاف أشياء لم يعرها الآخرون اهتماما رغم خبرتهم وتمرسهم الطويلين؟ الجواب سهل؛ فمنذ عام ١٩٨٤ اعتمدت حياتي على هذه القوانين. وكانت هي السنة التي شخص لي فيها سرطان رئة انتقالي، وقيل لي بأن حياتي ستنتهي بعد ثلاثين يوما، ولم يستطع الطب التقليدي تقديم أي شيء إضافي لي. لقد ساعدتني هذه المبادئ على النجاة من الموت. وخلال عقد كامل كرّستُ نفسي لفهم هذه المبادئ وتعليمها. فما أسأله منكم يا أعزائي القراء هو فتح عقلكم وروحكم لهذه المبادئ، وستجدون أنه خلال فترة قصيرة ستكونون مرتاحين لهذه الأفكار وستجدونها مألوفة لديكم أكثر بكثير مما اعتقدتم في السابق.

لنقبل التحدي ونتعلم ثم نعمل. لا يوجد بديل لالتزامنا بأن نصنع شيئاً. أتمنى أن تكون تجربتي وتجربة الآلاف من المرضى الذين تعلمت منهم وشاركتهم رحلتهم الشفائية مفيدةً لكم للحصول على عافية أكبر. وقد يجد القارئ بعض القوانين شديدة الصعوبة، ولكن عليه أو عليها التذكر أن هذه القوانين هي ايضا منارات لكيف نعيش. في النهاية أتمنى للقارئ رحلة عظيمة نحو الحياة السليمة.

كلمة المترجم

إنّ ما دعاني إلى ترجمة هذا الكتاب هو ما وجدت في أسلوب كاتبه من اغتراف وغنى بالتجربة الواقعية والإرادة الجبارة على البحث عن أعمق معاني الحياة والصحة. لقد كان الكتاب استخلاصاً لاثنتي وعشرين درسا في الصحة والتطبيق الحياتي، اتبعها الكاتب بنفسه نتيجة مروره بتجربة السرطان، وتحدث عن الأشهر القليلة الباقية من حياته التي تحولت إلى أكثر من عشر سنين من التجارب والخبرات الجديدة التي لم يكن على عهد بها. وثمة سبب آخر لترجمتي إياه هو أنه أعطاني بعدا جديدا للنظر إلى الصحة والحياة وأغنى حياتي بشكل كبير. لما كان هذا الكتاب قد ضم بين دفتيه هذا الكم من المعلومات بطريقة رائعة التصنيف، فيمكن أن تكون مدخلا لفهم هذه المبادئ، وكما أعتقد، تتطلب هذه القواعد من قارئها العودة إلى مصادر أخرى للتوسع. ومن جانبي، اضطررت إلى تجنب الترجمة الحرفية خاصة في اختيار أسماء هذه القوانين لأنها قد تسيء إلى المعنى أو التقليل من شأنه؛ لذلك قد يجد القارئ العزيز اختلافا كبيرا بين الكلمة باللغة الإنكليزية وبين ترجمتها إلى العربية.

أعزائي القرّاء: إن هذه القوانين بالغة الأهمية، وأعتقد أن الكاتب استطاع بواسطتها، ليس فقط إعطاءنا تجربة غنية ومثمرة قد تغير كل مفاهيمنا وأسلوب حياتنا، بل ربما أيضا قدم لنا حلقة الوصل بين الألف الثانية والألف الثالثة. لماذا؟ لأننا نشهد ونحن نودع القرن العشرين وندخل القرن الحادي والعشرين تسارعا تقنيا وعلميا هائلا دون أن يرافقه تسارع أخلاقي وقيمي، بل ربما تراجع فيهما. وفي هذا الزمن الذي أصبح فيه الإنسان قادرا على الضغط على زرّ واحد كاف لقتل الملايين من الناس وهو جالس خلف لوحة ازرار كمبيوتر، ظانا نفسه ممارسا للعبة ما أو تسلية؛ أو في هذا العصر، الذي لم يعد يدرك الإنسان أبسط قيم الحياة وهو راكض خلف حفنة من الدولارات أو الفرنكات أو الليرات، لا يدرك إن يحتاجها فعلا أم لا، وليس مهتما بعدد الضحايا البشرية الناجم عن فعله هذا، وليس قادرا أصلا على التفكير إن أعطته هذه النقود سعادة إضافية (وهذا مشكوك به أصلا، لأنه في معظم الأحوال لا تنبع حاجته الإضافية عن حاجة حقيقية، بل عن رغبة في السيطرة والتفاخر أمام نفسه والآخرين بعظمته وأهميته، والرغبة في مسايرة تيار لا

أحد يعلم إلى أين يؤدي)؛ بات من الضروري على الإنسان أن يستشف بعض القواعد ليسير عليها، وإلا فإن سرعة مسير الحياة لن يتيح له هذا المجال.

قد يعترض البعض على بعض هذه القوانين أو يعتبرها خيالية وغير ملائمة لعصرنا هذا، وهنا نعود لما ذكر أعلاه؛ فقد وصلنا لمرحلة تسير عجلة الحياة فيها بسرعة هائلة، ونضع فيها على أعيننا نظارات سوداء أو على الأقل نظارات ذات لون محدّد يمنعنا من رؤية ما هو صحيح ومقبول وملائم لنا ولطبيعتنا، ويجعلنا نقلد الآخرين تقليدا أعمى. ولأضع توضيحا للصورة أقدم المثال التالي:

أرادت مجموعة من الناس بناء مساكن على جبل معين ذي إطلالة رائعة، وكان حول هذا الجبل جبال أخرى و لكنها لم تكن بنفس الجمال والصلاحية للبناء. وعليه بدأت عمليات قطع الأشجار والحفر والبناء الخ، وانهمك الناس بأجمعهم بحماس بالغ. تمكن واحد من الأشخاص من الوصول للقمة وإذا به يصرخ: "إنه ليس بالجبل المطلوب".

لنرى مدى مصداقية هذا المثال على معظم ما نقوم به ونعتقد به ونتبعه. على الواحد فينا أن يحوي بعض الأصالة فيما يفعله ويفكر به، وهنا يأتي دور مثل هذا الكتاب في مساعدته على فعل ذلك، ويبقى طبعا الدور الشخصي هو الرائد.

إهـــداء

إلى كل الذين يعملون من أجل خير البشرية.

إلى كل الذين يحاولون تجاوز همومهم اليومية ومصاعبهم الشخصية من أجل نظرة أعمق وأشمل.

إلى كل الذين يتجاوزون مصلحتهم الشخصية ليسعوا إلى خدمة الآخرين أيضاً.

إلى كل الذين يسعون للتغلب على تعصبهم العرقي والديني والجنسي وغيره من أنواع التعصب.

إلى كل من يعاني من مشكلة صحية جسدية أو نفسية أو روحية.

إلى كل المعذبين والمعانين في العالم.

إلى كل الناس...

أهدي هذا الكتاب.

د.قيصر زحكا.

كلمة شكر

إلى المؤلف غريغ أندرسون لمشاركتنا تجربته الرائعة الحقيقية، ولجرأته اللامتناهية وعمق إحساسه ودقة ملاحظته الشديدة.

إلى كل الذين أسهموا معي في إظهار هذا الكتاب للنور، وكان لدعمهم أعمق وأعظم الأثر، وأخصّ بالذكر الأستاذ ندرة اليازجي الذي تفضل مشكورا بمراجعة الكتاب وتنقيحه، بالإضافة إلى دعمه المستمر ومساعدته البالغة الأثر، والآنسة رنا حداد التي تفضلت مشكورة بطباعة عدة أجزاء من هذا الكتاب، والأستاذين الصديقين ديمتري أفييرنوس وموسى الخوري اللذين كان لدعمهما ومساندتهما واقتراحاتهما كبير الأثر في إنجاز هذا الكتاب.

إلى أهلي الأعزاء الذين كانت لمحبتهم ودروسهم الحياتية التي أعطوني إياها صدى كبيراً لما جاء في هذا الكتاب.

إلى العزيزة الغالية اليكا والتي جسدت حلماً كان دائما إلى جانبي، ألا وهو إيجاد شريكة حياة تعبّر عن جوانب شخصيتي التي كنت دائما أسعى إلى تحقيقها، وتعبّر بشكل تلقائي ودون تكلف عما كان عندي فقط في حيز التفكير دون تطبيق واقعي، ولمحبتها اللا متناهية.

إلى أختي الرائعة التي طالما أبهرتني بعذوبة قلبها وبوضوح أهدافها في الحياة وتمسكها بها مهما كانت الظروف، وإلى كل الأصدقاء الرائعين والأقرباء الأعزاء والذين لا أستطيع ذكر إلا القليل القليل منهم: السيدة هيلدا معصنب وزوجها الدكتور حنين معصنب، السيد جرجي زحكا، الأستاذ هاني البيطار، المرحوم الأستاذ هنري البيطار، الأستاذ بسام القحط، الدكتور ميشيل شنيارة، السيد رامز المصري، السيدة سلمى البيطار، الدكتور ايلي حلاق، السيد ناريك يعقوبيان، الدكتورة دينا إبراهيم، السيدة اليزابيث فوفاكيس، الدكتور فارس قطان، السيدة هيلين جاكيلو، السيد ستيفان برينك، السيد توفيق شمس والسيدة سلام البابا وأولادهما طارق وزينة، السيد ملحم رضوان، السيد معن عبد السلام، السيد فرناندو بوتشي، الآنسة شن يي لي، الدكتورة س.شرايبر، وأخيراً وليس آخراً الأستاذ فرد ده بلي، كما أرجو المعذرة إن غاب عن ذهني بعض الأشخاص والذين كان لكثيرين منهم فضل في إخراج هذا الكتاب.

الجزء الأول

المبادىء الشاملة

THE UNIVERSAL LAWS

١. قانون أو مبدأ الغبطة
The Law of Esprit

يعتقد كثير من الناس بشكل خاطئ أن أهم مبادئ الحياة السليمة هو أن ننظّم كيفيّة وماهيّة طعامنا، وأن نقوم بالتمارين الرياضيّة. ولكن، في الحقيقة، إن أهم معادل للحياة السليمة هو خلق تجدّد شخصي مستمر نتعرّف به على حقيقة أن كل يوم من حياتنا هو هديّة مغلفة عجائبية وأن عملنا هو فكّ أربطة تلك الهديّة. هذا هو مبدأ الغبطة: أن يعيش الإنسان حياته بسعادة، بفرح، بنشوة، بهناء لا مثيل له. هي عاطفة مولدة من الكينونة الجيّدة والقدرة على توليد موقف فرح تجاه الحياة على أساس يومي.

تحمل الحياة السليمة في طياتها الوعد العظيم بأننا قد نعرف الغبطة، وهو شعور كامل بالرضى في كل تجارب الحياة. إذا كنا ممّن يحتفظون بإرادة متبدلة، وكانت حياتنا معركة مستمرة ضدّ كسب الوزن، محاولة هرقلية للحفاظ على قدّ مناسب، عملاً مليئاً بالصراع، وزواجاً مليئاً بالمشاكل، فلا بدّ أن نكون قد أهملنا قانون الغبطة ولم نقدّسه.

يعرّفنا قانون الغبطة أنّ ما نتمناه ونتوقعه يحكم الاستجابة التي نحصل عليها، فعلى سبيل المثال، يحصل الأشخاص الذين يعملون جادّين على تحسين مستواهم الجسديّ، العقلي والروحي بشكل يومي من أجل خلق توازن في حياتهم على ثلاثة نتائج بشكل شبه مباشر:

١. الرضى والاقتناع بحيث أنّ حياتهم تصبح تجربة ممتعة.
٢. الإبداع الذي يجعل الحياة مثيرة، ويجعلنا نسعى إلى أفضلها على نحو دائم.
٣. الحكمة التي تشكل المكافأة المتراكمة للحياة الجيدة.

أما الأناس الذين يركزون على صعوبة ظروفهم الجسدية والعقلية والروحية فإنهم لا بدّ سائرون إلى نتائج من عدم الرضى والإحباط والتناقض.

يفترض قانون الغبطة أننا نرغب في الحصول على قدر يمكّننا من الإحساس بالرضى، بالإبداع وبالحكمة. وعندئذ تكون الغبطة هي النتيجة التي ستمتد إلى كل ناحية من نواحي الحياة: جسمنا وعقلنا وعلاقاتنا ونضجنا وإحساسنا بمعنى وهدف الحياة وشعورنا بالكينونة الروحية الأصيلة (أو المتأصّلة فينا). ولئن كان هذا الأمر جيدا وعظيما؛ إنما نتساءل أين نجد هذه

الغبطة؟ إذا نظرنا جيدا نجدها في كل مكان... في سرّ شروق الشمس شاكرين الله أننا أحياء لنتمتع بهذا المشهد، أو في السحر المكوّن من هطول قطرة مطر تجعلنا نشكر الطبيعة التي تغذي كل المخلوقات بوفرة بالغة. وبنظرة أعمق، يمكن ان نشعر بالغبطة في لمسة يد حنونة، في الاهتمام الذي يبديه زوج محبّ وفي رفقة صديق حميم. قالت إيديث بينما كانت تعانق صديقتها ماري التي كانت تعيش في بيت العجزة: "لقد كنا أصدقاء لأكثر من ٥٠ سنة، هذا فعلا شيء خاص".

نجد الغبطة في التحقيقات الممتعة التي نقوم بها. قالت فينيسيا بينما كانت تتنزه حول بيتها: "انظر إلى هذا المسكن الذي بناه والدي لمجموعة العصافير. يعيش والدي أسعد لحظات حياته عندما يعمل بحفر الخشب وتلوينه".

تكمن الغبطة في خلق نوع من الالتحام بين القائمين بعمل له هدف مشترك. وتكون عبارة "لقد قمنا بها" دليلا على نجاح المؤسسة التي تقوم على مجهود مجموعة من الأناس، ومن خلال هذا العمل المشترك تتحقق الغبطة. إنها تجربة محبّة عميقة الجذور في الحياة. إنها تعني أن نفعل الأفضل الآن متمتعين بما في أيدينا ونحن نتابع المسيرة.

تجعلنا الغبطة نعدّل منظارنا وعينا؛ فنصبح قادرين على النظر في المسرات التي تصلنا في علب صغيرة قيّمة، دون أن ننتظر فقط الأحداث الكبيرة والمتباعدة، وعلى غير ذلك نصبح واعين للحياة في هذه اللحظة ونحتفل بها. يقول الشاعر والت ويتمان: "يُشعرك بعض الناس كأن أشعة الشمس تنطلق من كل سنتمتر مربّع منهم". هذه هي الغبطة التي تتمثل في هؤلاء الأشخاص الذين يعكسون أشعة الشمس من الداخل. والحق أن هذه الأمور لا تحدث بين ليلة وضحاها، إذ أن الغبطة تتبرعم بهدوء. تبدأ الموسيقى الداخليّة بالتصاعد مثل فرقة من الموسيقيين تمشي في الشارع.

ولكن هل تعني الغبطة لا مزيد من الدموع؟ بالطبع لا. هي تعني أن الحياة يمكن أن تصبح كاملة وإن حدث فيها اختلاف؛ فبعد فقدان شخص عزيز، ونحن في أصعب فترات حياتنا والدموع على أشدّها، تتولد الغبطة ضمن ذكريات الأيام السعيدة الماضية.

تعبّر الغبطة عن نفسها في العمل عندما نضع في مهنتنا كل طاقاتنا التي تلازمها موجة من الإلهام والسعادة الخلاقة وعندما نعرف أن مؤسسة ما تقوم بخدمة الآخرين قد قامت بإتمام دورها إلى الحد الأفضل. تعبّر الغبطة أيضا عن نفسها في العلاقات عندما نضع نصب أعيننا أن ننشئ قلبا متوهجا بالمحبة لكل الأشخاص الذين نلاقيهم والأشياء التي نراها. وفي هذه الحالة لنحاول وضع معايير عظمى للحياة هي المحبة والإبداع والحكمة. أما إذا كانت توقعاتنا منخفضة في هذه النواحي، فيندر أن نختبر الغبطة، وإذ نجعل المعايير الكبرى غاية لنا، نجعل كل يوم وكل عقد من حياتنا أملاً جديداً.

هكذا تكون الغبطة أول مبدأ من مبادئ الحياة السليمة وفي هذا المبدأ ندرك أنَ غبطة الحياة، وليس طول الحياة هي مقياس الحياة السليمة. وهل يعني هذا أنَ الشخص الذي يعجز عن الشعور بالغبطة، يعجز أيضاً عن التمتع بالحياة السليمة؟ ليس بالضرورة، فالحمد لله على وجود مبادئ أخرى.

٢. مبدأ الإحساس بالقيمة الشخصيّة
The Law of Personal *accountability*

يقول روبرت.شولر: "أنا من أحدّد إن كانت هذه الأحداث ستحصل معي فعلاً".

يظن معظم الناس أن الحياة السليمة تكمن في تناول الخضار وفي المشي اليومي، وفي حصولنا على المورثات الجيدة عن أهلنا، وهذا ما يقوله الكثير من الناس: "المورثات عن أبي وأمي هي التي ستحدّد صحتي وحياتي، بينما كل ما أفعله يلعب دورا ثانويا". إن هذا الاعتقاد وهم. يقوم مبدأ أو قانون الإحساس بالقيمة الشخصية على أننا - أنت وأنا - المسؤولون بوصفنا العنصر الأول والأهم في عافيتنا.

لي صديق يدعى تيد يعمل في تدبير التغطية المالية لعدد من أهم شخصيات التلفزيون وأهم البرامج التلفزيونية. تتطلب مهنته الكثير من السفر، وتناول العشاء في أرقى المطاعم، وعلاقات واسعة مع ذوي المال والسلطة. بعد ثلاثة سنين في هذه المهنة، بدأ صديقي يكسب الكثير من الوزن، وبعد فترة زمنية قصيرة وجد نفسه قد ازداد وزنه ٤٠ باوندا أكثر مما يجب. حاولت أن أنصحه بالتمارين الرياضية لكنه أجاب: "لما كنت دائم التنقل والترحال، فإنني أجد صعوبة كبرى في القيام بهذه التمارين". نصحته بالحمية، فأجاب بفخر أنه معتاد على تناول السلطة فقط، ولكنه يضيف إليها التوابل الغنية بالجبن الأزرق. أجبته: "يجب ألا تتناول هذه السلطة لأنها تحتوي الكثير من الدسم"، وبدوره أجابني: "اخزي الشيطان يا رجل، إنها مجرد سلطة". حدثته عن الرياضة النفسية والتأمل الذين كانتا خطوتين هامتين لتغلبي على إصابتي بالسرطان المميت، ولكنه لم يستطع أن يسمع إلا: "هدّئ عقلك وأنعش روحك". كان يعتقد أن التفكير الإيجابيThink Positive هو كل ما يستطيع العقل أن يقوم به.

في بدايات عام ١٩٩٠، بدأ صديقي تيد يشعر بآلام صدرية وكانت مجرد وخزات تعاوده من حين إلى آخر. بعد ذلك تحولت إلى دفعات قوية ومتكررة. كان يقول لنفسه: "لعلها مجرد حموضة معدة". بدأ قلقه يتصاعد شيئا فشيئا، لكن عمله حال دون مراجعة طبيب. وفي ليلة من ليالي تنقلاته في الطائرة،

أصبح الألم غير محتمل، وفحصه طبيب في الطائرة وقال له أنه على عتبة احتشاء عضلة قلبية. أصيب صديقي بالهلع وانطلق مباشرة من المطار لاستشارة طبيب قادر على تشخيص الأعراض وتحويله إلى اختصاصي بالأمراض القلبية. بعد دقائق محدودة من الفحص الدقيق، قال له الطبيب الاختصاصي: "إنك قنبلة زمنية موقوتة، ومن الممكن لقلبك أن ينفجر في أيّة لحظة؛ يجب أن تجرى لك جراحة قلبيّة الآن". وافق صديقي وعلى الرغم من طبعه الحريص الذي يزن كل شيء بدقة بالغة، إلا أنه وافق هنا على القبول غير المشروط بعملية قلبٍ مفتوح ولم يتساءل عن مدى صدق الجرّاح.

جرت العملية بشكل جيد وأخضعه الأخصائي لحمية قليلة الملح ووضع له برنامجا يوميا للتمارين اليومية، وقد استطعت إقناعه أن نظاما يوميا من الصلاة والتأمل سيحسّن من حالته أيضا. يبدأ الوزن بالتناقص بشكل شبه مباشر، ويبدو أكثر صحة مما كان عليه خلال ١٥ عاما. وجذب مظهره الفتيّ انتباه الناس ووقفوا منه موقفا حسنا. بدأت بسمة جميلة تعلو محياه، وفي وقت لاحقٍ تحدثنا عن إمكانيّة إنقاص عدد ساعات عمله واحتمال تغيير عمله.

لم يرغب صديقي بتغيير وضعه. وفي البدء كان يعمل يومين في الأسبوع، لينطلق بعدها في رحلة إلى هنا أو هناك. وكان يقول إنها ليست مرهقة... مجرد زيارة وتنتهي في عصر اليوم التالي. وقبل انقضاء ثلاثة أشهر عاد صديقي تيد إلى العمل على نحو دائمٍ وأخذ يتهيّأ لبرامج الخريف، ويقضي وقته متنقلا بين عمل هنا وهناك. بدأ يستعيد وزنه، وأصبحت التّمارين متباعدة، وبدأ في تناول النبيذ بين حين وآخر لتصبح ثلاثة أو أربعة قبل العشاء. ولقد نسي التأمل كليّا، وأصبح متنقلا بين لقاء ولقاء باحثا عن أفضل فرصة.

عندما سألته عن صحته أجاب: "سأرحل متى زفت ساعتي، إذ ليس بمقدوري أن أفعل الكثير". لم يبق إلا القليل!. هذا ليس صحيحا، وعلى الرغم من أن صديقي يتمتع بخبرة واسعة، لكن الحكمة المتصلة بعافيته تنقصه. فهو لا يستطيع فهم – بل بالأحرى لا يحاول أن يفهم عواقب قانون الإحساس بالقيمة الشخصية.

يمكننا أن نستخلص من مبادئ الحياة السليمة نتيجتين:

١) التصرّفات التي تؤدي إلى المرض أو إلى العافية: اختياراتنا بالنسبة للطعام، الكحول، التبغ، التمارين والأدوية لها تأثير ضخم على نشوء مرض وإمكانية شفائنا من هذا المرض. توجد لائحة كبيرة تشتمل على هذه الاختيارات، فلقد تبين للباحثين وجود علاقة بين النبيذ، الجبن والشوكولا ومرض الشقيقة. يمكن لمرضى السكري أن يضبطوا المقدار المطلوب من الأنسولين إذا هم انتبهوا لحميتهم وغذائهم. ويمكن للتمارين أن تعيد بناء كامل الجهاز القلبي الوعائي لشخص بعد حادثة قلبية. وأثبتت الحالات المتعاقبة أنه

بإمكاننا أن نتحكم بتصرفاتنا، التي ينجم عن تغييرها للأفضل أو الأسوأ، الشفاء من المرض أو إحداث المرض.

٢) يمكن أن تؤدي الاستجابات العاطفية والروحية إلى تغيرات فيزيائية، فقد أثبتت مجلة Prevention في دراسة كبيرة قامت بها أن ٩٠% من مشاكلنا الجسدية ذات جذور نفسية. قد يبدو هذا القول مبالغة كبيرة، ولكني أعتقد شخصيا أنه ربما يمثل نسبة أقل من الواقع.

ترتبط الحالة الفيزيولوجية لشخص ما ارتباطا وثيقا بطريقة استجابته/ استجابتها للظروف الحياتية. فعلى سبيل المثال تولد الاستجابة الهادئة وسائط كيماوية مهدئة، وعلى غير ذلك تولد الاستجابة الغاضبة أو الخائفة وسائط كيماوية سامة، وبعد زمن معين يمكن لاستمرارية الضغط النفسي أن يؤدي إلى المرض عن طريق خلق فوضى فيزيولوجية.

تربط الدراسات المتعددة استجابتنا للضغط النفسي مع لائحة طويلة للأمراض؛ فآلاف من مرضى الربو يحصلون على ارتياح مباشر لدى القيام بتمارين استرخاء بسيطة، ويحدث نفس الشيء مع الآلام الصدرية من منشأ قلبي. يحصل مرضى التهابات المفاصل الذين يذهبون إلى عيادات متخصصة لمعالجة مشاكل الغضب والاستياء على ارتياح مذهل في أعراض المفاصل. والأطفال الذين يعانون كثيراً من آلام المعدة والبلعوم، أو البوال الليلي والمغص بأنواعه يعانون أيضا -كما يقول هارولد جاكسون وهو طبيب أطفال في غرينفيل/ كارولينا الجنوبيّة -من مصادر ضغط نفسي في بيئتهم.

يعلن قانون الإحساس بالقيمة الشخصية بأننا قادرون على اختيار تصرفاتنا واستجاباتنا. فهي اختيار فردي يتجاوز الضبط النفسي. إن قوة هذا القانون لهائلة، وتطبيقاته عظيمة الأثر. إننا، بكل تأكيد، سنتراجع على المستوى الجسدي و العاطفي والروحي عندما نبقى في الجانب السلبي ونهمل تركيز انتباهنا إلى تصرفاتنا واستجاباتنا: يكمن الخير في وجود وجهين لقطعة النقود. فرغم أن عدم انتباهنا قد يؤدي إلى نقص في شعورنا بالعافية، لكننا نتمتع بالقدرة على اختيار تصرفات واستجابات إيجابية، وفي هذا الاختيار تحدث كل تجربة في حياتنا تغييراً ما.

لقد أسيء لمبدأ الاختيار المتجسد في قانون الإحساس بالقيمة الشخصية أكثر من أي مفهوم آخر في أميركا الحديثة. يسألني الناس: "هل تلوم الناس لأنهم مرضوا!؟". أجيب قائلاً: لا أقصد هذا. لا يهدف هذا القانون إلى إلقاء اللوم على أي شخص بشأن أي شيء. يفترض هذا القانون فقط أن تصرفاتنا واستجاباتنا ـ مهما كانت الظروف ـ هي ملك أيدينا. لقد رأيت بنفسي القانون يذهب في اتجاهين؛ فبعد أن أزيلت واحدة من رئتيّ، عدت مباشرة لتصرفات واستجابات قديمة: كثير من الطعام الدسم، قليل من التمارين وحياة مليئة بالعمل.

على الرغم من أني لا أدعي أن قصتي تشكل بحثا علميا جديا، ولكني أؤمن أن سلوكي السّلبي قد أدى إلى إعادة قبولي للمشفى حين اكتشف الأطباء انتكاس السرطان؛ ونتيجة لذلك قال لي جراح في كانون الأول عام ١٩٨٤ أن حياتي ستنتهي بعد شهر. لا يوجد شيء يعادل الأخبار السيئة في لفت انتباه الشخص. شعرت حينئذ أنني أمام خيارين؛ إما أن أشعر بالإحباط وأهيئ نفسي لوفاتي، أو أن أهيئ نفسي للقيام بمحاولة لشفائي، حتى لو كانت محاولتي هذه غير مؤكدة.

قرّرت أن أتبع الحل الثاني. واليوم أرى، في بصيرتي أهمية الدور الذي سأقوم به، فأنا أعتقد اعتقادا جازما أن التغيرات التي أحدثتها بنظام غذائي وبالتمارين الرياضية قد أحدثت أثرا كبيرا، ولم تتشكل لدي وقتئذ أية فكرة عن تدبير الضغط النفسيStress Management وكان علي أن أتعلم هذا منذ البداية. وبعد بضعة أسابيع تبين لي أهمية القيام بإحداث تبدل في أعماق روحي.

سألني العديد من الناس: "متى تبين لك أنك ستعيش أكثر من ٣٠ يوما؟" وكان جوابي دائما: " في اليوم الحادي والثلاثين". فقد بدأت بتطبيق قانون الإحساس بالقيمة الشخصية. وبعد ممارسته لمدة أسابيع قليلة بدأت أشعر بالتحسن وارتفعت معنوياتي. تحسنت شهيتي وأصبحت قادرا على تحمل الألم على نحو أفضل. وسمحت لنفسي عندئذ أن أفكر بأنني سأتحسن.

بعد هذا، بدأت بالتفكير والنظر ملياً في ارتكاساتي تجاه الحياة، خاصة في حاجتي المستمرة للقوة وضرورة كوني مقبولا في المجتمع. تساءلت: لماذا جعلت من حاجتي الغبية لأن أكون دائما على صواب سببا لعذابي النفسي؟ لماذا بدا الناس لي دائما خطرين؟ كانت استجاباتي دائما مصدر نزاع داخلي. هذا جنون!.

بدأت بعد ذلك باستكشاف الجزء الروحي من نفسي أو ذاتي. فإلى درجة معينة، كنت على الطريق الصحيح، وقد اتبعت بعض القواعد الجيدة، ولكني اكتشفت أني لم أكن روحانيا بل كنت متديّنا وهناك فرق شاسع بين الموقفين سنتحدث عنه في فصل لاحق. بعد أن بدأت باستكشاف تصرفاتي واستجاباتي، تبين لي الدور المحوري الذي لعبته في هذا المجال. والحق، أن قوة الاختيار هذه تفعل في كل منا مهما كان عمره، أو ظروفه الفيزيائية والعقلية. لا توجد استثناءات. قد لا نكون مدركين لهذا الأمر أحيانا، ولكنه موجود دائما. نحن مسؤولون عن قوة هذا التأثير في حياتنا. هل سنستخدمه لخيرنا أو لخرابنا؟

يتمثل قانون الإحساس بالقيمة الشخصية في القدرة على خلق وعي تجاه تصرفاتنا واستجاباتنا، جسديا كان أم عاطفيا أم روحانيا. وتتطلب منا هذه القاعدة أن نخلق هذه الاختيارات بشجاعة، حتى في أصعب ظروف الشك وعدم اليقين. هذا لأننا نمتلك قدرة كبيرة لتكوين الحياة والصحة اللّتين نريدهما وإحلالهما مكان الانفعال السلبي لأحداث الحياة.

هل تؤمن بوجود هذه القدرة في كيـانك؟ ربمـا لا، ولكنـي أصدقك القـول بأن وجودها مؤكد، وما نعتقد بــه أنـا وأنـت مـهم جدًا. فالحيـاة السـليمة ليسـت مجرد قضية وراثة، حمية وتمارين. إنها اكثر من أي شيء آخر وعي لطاقاتنا العظيمة التي وهبنا إياها الله عز جلاله، وفهم عميق لمدى أهميــة كـل فـرد منـا لاستعمال هذه الطاقات على نحو ايجـابي. هـل يبـدو هـذا مخيفـا؟ لا تخـف! إذ يوجد قواعد أخرى تخفف من حدّة هذا المفهوم. وما عليك أن تعرفـه الآن هـو أنه بإمكاننا إحداث تغيير في شعورنا الجّسدي بالصحة، وأنه يمكننـا أن نختـار مشاعرنا وأن نجد المضمون في حياتنا والهدف الذي نبغي تحقيقـه. وفـي هـذا الإمكـان يصبـح قـانون الإحسـاس بالقيمـة الشـخصية مصـدرا للقـوة ولا يعـود مصـدر استبداد فردي.

٣. مبدأ الوحدة
The Law of Unity

"لا يمكن للجزء أن يكون بخير ما لم يكن الكل بخير". أفلاطون

إنها معجزة الحياة. يوجد في الحياة ما هو أعظم مما نلاحظه بشكل عادي. تفترض الحكمة التقليدية، وهي ذاك الطراز التقليدي من العلوم الطبية، أننا مخلوقات جسدية في المقام الأول؛ فنحن خلايا، مجموعات من الخلايا ذات طبيعة فيزيائية ومادية. يفترض آخرون أن العقل يتحكم بالأجوبة، فأنت تصبح ما تفكر به. للعقل الإنساني طاقات غير محدودة، وإن موقف الشخص إزاء واقعه يحدّد ما سيصل إليه هذا الشخص؛ فالفكرة المهمة أننا في أساسنا مخلوقات عقلية، وهذا ما ينادي به علماء النفس التحفيزي Motivational Psychology. ويصرّ آخرون على اعتبار أنفسنا روحانيين بالدرجة الأولى؛ فنحن نفوس أو بالأحرى مخلوقات فوق طبيعية مليئة بالروح بالدرجة الأول. الروح هي التي تعطي الحياة، بل هي الحياة بذاتها الآن وإلى الأبد. وهذا ما ينادي به المرشدون الروحيون فيقومون بتسهيل الأمور المتناقضة، ونقض الأمور السهلة في كل أسبوع.

ولكن في الحقيقة فنحن جسد وعقل وروح. نحن كيانات ثلاثة مختلفة وغير منفصلة في آن واحد. إنها كل واحد. وإن كون الجسد والعقل والروح تتفاعل مع بعضها على نحو مستمر وقويّ؛ فإنما يعني أن لوعينا تطبيقات كبيرة على الطريقة التي نقود بها حياتنا، والتي نرى عبرها المرض ونعالجه؛ فالحياة السليمة تتضمن هذا الطيف كله؛ فعلى سبيل المثال، يمكن أخذنا للأنسولين أن يساعدنا على ضبط السكر في الدم والبول، ولكن فعالية الأنسولين تتضاءل عندما لا يكون هناك انضباط غذائي. وإذا قام مرضى السكري بالتمارين الرياضية بشكل نظامي وبإقبال يزداد احتمال عيشهم حياة طويلة وصحية. ولقد وجد كثير من مرضى السكري أن ممارسة التأمل والرياضة الروحية لفترة معينة كل يوم يقللان من أعراض السكري بشكل أفضل. والحق إن تبني موقف متسامح، شاكر، محب وأكثر روحانية نحو الحياة يجعلنا نحصل على نتائج جسدية مدهشة.

في هذا المجـال، نعلـم أن قـانون الوحـدة يلعب الـدور الأكـبر والأهـم فـي الحياة السليمة ... أليس هـذا مثيرا؟ فنحـن نشـكل أكـثر مـن مجـرد مجموعـة خلايا، فعقولنا غير موجودة في أدمغتنا فحسـب، بـل فـي كـل خليـة مـن خلايـا أجسامنا، وأرواحنا لا تتمركز في قلب رمزي فقط، بـل تندمـج مـع كـل زاويـة من زوايا كياننا. هناك تفاعل مستمر بين الجسد، العقـل والـروح وإن اهتمامنـا بعنصر واحد من هذه العنـاصر الثلاثـة قد يجعلنـا غير قـادرين علـى تحقيـق أفضل النتائج.

يخبرنـا قانون الوحدة أنه لا يمكننا الفصل بين الجسد والعقـل والـروح بعد الآن وأننا نفقد القدرة على الوصول إلى الحقيقة عندما نفصـل بينـها. إن فـهمنا الجديد يجعلنا قادرين على خلق معايير أعلى مـن مفاهيمنـا التجزينيـة القديمـة، ونبدأ هنا بالتساؤل: "أين ينتهي الجسد وأين يبدأ العقل؟ متى يجد العقل حـدوده وتصبح الروح حقيقة؟". إن الخط الفاصل بين هذه العناصر الثلاثة دقيـق جـدا في الواقع، ولا بد أن يحتاج لتحليل جديد.

تلقيت وزوجتي مكالمـة هاتفية مفادهـا أن ابنتنـا ذات الثمانيـة أعـوام مـن العمر قد وقعت عدة درجات وصدمت رأسها بقوة علـى حـائط حجـري، بينمـا كانت في المكتبة العامة مـع الجيران، وأن النـزيف كـان هـائلاً. أسـرعنا إلـى المشفى وكان المنظـر مريعـاً. وجدنـا طفلتنـا مسـتلقية علـى طـاولـة الإسـعاف، وكانت ممرضتان تضرخان الواحدة للأخرى بأقصى صوتهما، بينما اخـترقت أصوات ابنتنـا الغرفـة. وكـانت الطبيبـة المبتدئـة تصـرخ: "اهـدؤوا، أنـا سـيدة الموقف" ومع ذلك، لم تكن قادرة على البدء بخياطـة الجـرح. نظـرت زوجتـي إلى هذا المشهد وكسا وجهها لون رمادي وغابت عن الوعي.

إذ نتأمل هذا الوضع، نتساءل: أين تبدأ هذه الاسـتجابة الارتكاسـية لفقـدان الوعي عند زوجتي؟. هل هي جسدية؟ بالتأكيد يوجد عنصر جسدي فقد فقـدت عمليا الوعي لبضعة لحظات، وكان هذا على مستوى الجسـد. أو هـل المسـبب عقلي؟ هل يرى عقل زوجتي الموقف أكبر من قدرة الاحتمال ومن ثم قام هـذا الإدراك بتحريض سلسلة من استجابات فيزيولوجية أدت إلى تناقص مؤقت في التروية الدموية للدماغ؟ هذا هو التفسير الذي قدمه العاملون فـي الإسـعاف. أو هل يكون المسبب روحيا؟ هل يعتبر إغماؤها طريقة للتعامل مع الصدمة التـي تهددها بانتزاع طفلتها الوحيدة؟ أو أنها طريقة إلهية لمساعدة زوجتي الاعتنـاء بنفسها وحاجاتها في معمعة هذه المصيبة؟

إنها حالة بسيطة لإنسان يغيب عن الوعي، ولكن أين هي الحدود الفاصلـة بين الجسد والعقل والروح؟ تجيب السـلطات الطبيـة بسـرعة قائلـة أن التوعيـة الدموية للدماغ قد نقصت بشكل عـابر. طبعـا إنـهم يخبرونـا مـاذا يحـدث علـى المستوى الجسدي. قد يكون هـذا التفسـير مقبـولا ولكنـه ليس كـاملا. هـذا هـو قانون الوحدة: الجسد والعقل والروح تعمل سويـة.

يقول الأطباء إن الصحة تأتي من المعالجة الطبية. ويقول علماء النفس انها تأتي من الاستقصاء الداخلي؛ ويعتقد الكهنة ورجال الدين أن السر يكمن في الكتب المقدسة والشعائر الدينية. إن كل واحدة من الفرضيات السابقة الذكر تحمل جزءاً من الجواب وتعطي حقائق جزئية. تتطلب منا قاعدة الوحدة أن نفهم أن الكل يعمل سوية. إن إقامة توازن بين الجسد والعقل والروح يجعل عالم الحياة السليمة يدور حول نفسه ليكمل دائرة من الحيوية والإشراق. القيام برياضة يومية وتناول سلطة على الغداء لن يمنحاك النتائج التي تبحث عنها بل يجب أخذ كل القواعد معا بعين الاعتبار.

الجزء الثاني

المبادىء الجسدية

THE PHYSICAL LAWS

٤ـ مبدأ الفعالية الجسدية
The Law of Physical Activity

" استعملها أو افقدها"

لقد طالما سمعنا عبارات مثل: "ليس عندي وقت، إنها ليست ممتعة، أنا متعب جدا، لا أحب أن أتعرق، إني أبدو قبيحة بالشورط، لا أحب هذا النوع من الإزعاج، الطقس سيئ، التمارين متعبة كالوظيفة، إنها مملة". ومن جانبي، فقد استعملت هذه الكلمات مراراً. إنها كلها أعذار للأشخاص الذين لا يريدون القيام بالتمارين الرياضية. حتى أفضل النوايا على طريق الحياة السليمة لن تأخذك بعيدا بدون قانون الفعالية الجسدية.

لقد عرفت الأهمية القصوى للتمارين الرياضية لعدة قرون. إن الدراسات الحديثة التي تؤكد تأثيرها الإيجابي عديدة، والمعلومات تنشر باستمرار في الصحف، المجلات وعلى التلفزيون، كما تذكر في أي مكان من روضة الأطفال لبيوت العجزة طوال حياتنا.

إن لائحة فوائد التمارين طويلة جدا فهي:

١ـ تحسن من مقويّة العضلات.

٢ـ تحسن من شكل الشخص وانتصابه وتقلل الوزن.

٣ـ تجعل الإنسان يشعر ويبدو أصغر سنا.

٤ـ تزيد مستوى الطاقات في الجسم.

٥ـ تزيد من الاستطاعة القلبية الرئوية.

٦ـ تحمي من نقص الكثافة العظمية وترقق العظام.

٧ـ تحرق الحريرات(الكالوري) الزائدة وتقلل الشهية... نعم ويا للعجب، تقلل الشهية.

٨ـ تساعد على الشفاء بسرعة من الإصابات والأذيات.

٩ـ تقلل من الألم الجسدي والنفسي.

١٠ـ تحسّن المعنويات.

١١ـ تحسن من عمل الجملة العصبية.

إن قانون الفعالية الفيزيائية عظيم جدا. لو استطاعت شركات الأدوية اختراع دواء يحوي هذه الميزات لسُميَّ هذا الدواء معجزة، ولكان شديد الغلاء

بالطبع. يحمل قانون الفعالية الجسدية شرطاً هاماً جداً، هو أن يكون النشاط نظامياً، فللأسف ليس من الممكن تخزين أو تموين فوائد التمارين. لقد نصحت كليّات الطب لعديد من السنين ممارسة التمارين ثلاث مرات أسبوعياً، ولكن النصيحة هذه قد أخطأت استعمال عجلة القيادة. فإن لم تجعل التمارين جزءاً من حياتك اليومية فالاحتمال الأكبر أنك لن تقوم بالتمارين أبداً.

يساعد التمرين اليومي على رفع مستوى لياقتك، وأنا شخصياً أنصح بعشرين دقيقة يومياً. إن عشرين دقيقة تشكل ٧٢/١ من يومك ومن ليس عنده عشرين دقيقة؟ إن قانون الفعالية الجسدية يصبح حقيقة فقط عندما يصبح جزءاً من حياتك اليومية. ولكن الحق أقول إن هذا القانون ليس سهلاً. قد يكون بسيطاً ظاهرياً ولكنه ليس سهلاً. والتمارين، مثل الطعام، تقوم بتغيير الروتين اليومي الذي مع الوقت، يصبح مريحاً، فعبارة: "هذا هو أنا، ولا أستطيع التغيير" لم تعد حجة مقبولة. وعلى غير ذلك، يجب أن تكون الفكرة السائدة كما يلي: "أستطيع التمرين وسأقوم بالتمرين".

يسعدني أن أقول بأن معرفتي بهذا الموضوع جيدة، فبعد أن شُخّص لي سرطان رئة؛ بدأت بمقابلة الأشخاص الذين تغلبوا على مرضهم عسى أن أفوز منهم ببعض الأسرار حول كيفية تغلبهم. وكانت التمارين الرياضية تظهر دائماً كمفتاح أساسي للشفاء. عندئذ قمت باقتناء دراجة ثابتة وبعض الأوزان وجهاز تمرين البساط الكهربائي المتحرك، وبعض الحبال وشرائط المطاط والنوابض. وظننت أني سأضع نفسي من جديد على طريق الصحة. لكن الفجوة بين المشتري والمستعمل بقيت واسعة: فبعد حماسي الكبير في البدء، بدأ الغبار يعلو على الآلات، وبدأت الصناديق تتجمع على البساط المتحرك، وبدأت أدوات الحديقة تتراكم حول الدراجة، وفي الحقيقة تجمعت بعض خيوط العنكبوت على الأجراس.

وفي يوم السبت، عرضت الأدوات في مزاد علني وبعتها بعشر القيمة. ورغم الخجل من نفسي والشعور بالإحراج عرفت أن هذا هو الفعل الوحيد الصادق الذي علي فعله. إذاً لم ينجح المنهج القائم على فكرة تحقيق الميدالية الذهبية وقهر العالم وتحويل هذه القاعدة إلى تحقيق عملي. وتساءلت كيف أتصرف؟ كيف أبدأ بتطبيق قانون الفعالية الجسدية؟، وإن العبارات الواردة في بعض الإعلانات مثل أحذية Nike: "فقط افعلها" قد تحوي من الحكمة أكثر مما ندرك.

ولكي أقوم بالتمرين اليومي، كان علي أن أدرك أن فعاليات متوسطة الشدة وأقل عنفاً وحدّة، ليست فقط مقبولة، بل ربما أفضل. نسيت الأوزان، البساط المتحرك وغيره. كان الدرس الجديد: "اتبع مستواك، ابدأ، امش". كان الجواب يكمن في المشي. لم أعد أحتاج إلى آلات غالية الثمن، أو أنظمة معقدة، ولم أعد أحتاج إلى فهم الفروق بين الاستقلاب الهوائي وغير الهوائي.

أصبح المشي عملية سهلة التطبيق، ويمكن ممارسته في أي مكان، وكل ما أحتاجه هو وضع قدم قبل الأخرى والبدء بشكل بطيء لمدة خمسة دقائق، ثم زيادة السرعة لمدة عشرين دقيقة، ولكن شرط عدم الوصول إلى سرعة كبيرة تشعر/ تشعرين فيها بضيق تنفسي، وأنتهي بشكل متباطئ تدريجيا لمدة خمس دقائق. ممتاز! هذا برنامجي الجديد. لم أعد أحتاج لأية مواهب رياضية، أو أية تكاليف اشتراك أو أجهزة غالية الثمن. كانت المتطلبات الأساسية زوجا من الأحذية الرياضية وتعهدا بالقيام بالشيء. وها قد مضى على بدئي بالتمرين اليومي أكثر من ثماني سنين، وأستطيع القول، وبكل فخر، أني أمارس هذا التمرين ثلاثين يوما من أصل واحد وثلاثين في الشهر، سواء أكان هذا في البيت أو على الطريق. وفي الوقت المتأخر، أبدأ بتمارين الامتطاط وأنهي روتيني ببضعة دقائق من تمارين الحفاظ على قوام جسمي، وخلال خمسة وأربعين دقيقة كل صباح؛ أجد نفسي متهيئاً للحياة ببساطة وهي طريقتي في الحياة.

لقد تبين لي أن معظم الناس يعرفون كيف يقومون بتمارين السير، وأنا أشجع هؤلاء الذين يعرفونها أن يقوموا بها يوميا، وأقول للذين لا يستطيعون السير إن فوائد تمارين النصف العلوي من الجسم جيدة جدا. إن قانون الفعالية الجسدية غير قابل للجدل. عليك مواجهتها و وضع برنامج لممارستها.

يعيش الأشخاص الذين يستيقظون على التمارين طويلا، فكارولين هيس من كارليسل ـ بنسلفانيا على سبيل المثال وبعمر ينيف على السبعين أصبحت تدريجيا مقعدة بسبب التهاب المفاصل. تغيرت حياتها نهائيا بعد بدئها بتمارين المعالجة المائية الساخنة: "الآن أستطيع أن أمشي، أطبخ وألعب بعض الشيء مع ابن حفيدي. إن التمرين هو الذي فعل مفعوله".

قام دون بريتشارد بالانتقال مع عائلته من داكوتا الجنوبية إلى أريزونا باحثين عن جو خال من التحسس والأليرجيا، ولكنه كما قال: "لقد غيَرنا فقط العوامل المحسّسة، إذ سبّب الغبار في الصحراء من التحسس أكثر مما سبب غبار الطلع في المكان السابق، ولكن الفارق أني أقوم بالتمرين الآن، وأركب دراجتي والآن أكاد لا أشعر بتحسساتي".

غلاديس بريتون من ويستبورت ـ كونيتيكات بعمر ١٠٢ سنوات تقود حياة فعالة ومقدارا عظيما من المواهب. "أنزل إلى الأرض كل يوم وأقوم بتمارين امتطاط، كما أسير حول بيتنا مرتين كل يوم عندما يسمح الطقس".

لقد شُخّص سرطان بروستات لكلايف اينلاندر في عمر السابعة والسبعين. "لقد كنت محظوظاً بعناية طبية جيدة، ولكن أيضا اعتنيت بنفسي بشكل هائل. بدأت بالمشي، وبينما كنت أسير، كنت أحادث نفسي وأقنعها بالتحسن وبالسير وأنا في صحة ممتازة اليوم".

تدل الأمثلة السابقة على قانون الفعالية الجسدية في حيّز التطبيق وإن قوته لعظيمة، وأنا أعلم أن كلاً منا يعلم أن النشاط الفيزيائي ضروري لتحقيق الحياة السليمة. لاشك بهذا، فماذا يقف بطريقك؟ هل الإزعاج للبعض إزعاج جسدي، ولآخرين إزعاج نفسي. لقد قابلت آلاف الأشخاص وعملت معهم خلال العقد الأخير، وأتذكر فقط اثنين قالا لي أنهما تمتعا بالتمارين منذ البدء، أما الغالب فالإزعاج دائما هو القاعدة الأولى، ولكن متى خلقنا الروتين المعين في فعلها واستمرارها تصبح التمارين متعة، بل شيئا ينتظره الإنسان كل يوم. يصبح غبطة. هذا هو قانون الفعالية الجسدية مقرون بقانون الغبطة.

إن أخطار الإساءة لهذه القاعدة عظيمة، وبالاختصار، لا يمكننا الاستغناء عنها. ليس من الصعب أن ننشئ منهج "نعم، أستطيع فعله" بل إن التدريج والاستمرار هو المفتاح. ابحث عن تمارين معتدلة ونظامية لمدى الحياة فهي ممتعة والاحتمال الأكبر أنك ستتابعها.

٥. مبدأ القناعة في الغذاء

The Law of Nutritional Frugality

يقول مثل اسكتلندي: "الحمية الفضلى تتمثل في الطعام القليل والحياة الهادئة".

اشتهر لويدجي كورنارو وهو رجل نبيل من القرن الخامس عشر وقد اشتهر في بندقية ايطاليا كثيرا بسبب ما حققه في مجال الحياة السليمة. بعد أن عاش شبابا حافلا مبالغا فيه في كل شيء، وجد كورنارو أن عليه تعديل أسلوب حياته، متبعاً الاعتدال في كل شيء وقد عاش أكثر من مائة عام. كان نجاحه باهراً، فقد كان معدل حياة الشخص الايطالي في القرن الخامس عشر حوالي ٣٥ عاماً، لكن لويجي عاش ما يناهز ١٠٣ سنوات، والأكثر من هذا أنه بقي فعالاً، ذا فكر صاف ومبدع، وقد قام بتسجيل تجارب حياته بعمق حتى النهاية. وإذا ما سألنا عن سر نجاح لويجي كورنارو؟ أجبنا: حمية من الفواكه والخضار. لقد عاش كورنارو على معدل ١٥٠٠ حريرة في اليوم منذ عمر ٣٧ سنة، وقد كرّم هذا الأسلوب الاعتقاد اليوناني الروماني القديم بأن سر طول الحياة هو في التغذية القنوعة المكتفية.

من الطبيعي أن لا تكون تجربة في القرن الخامس عشر دليلا علميا أو منهجا صحيا للقرن الحادي والعشرين، ولكن القناعة في الغذاء هي الفعالية التي حازت على اهتمام كل شخص ممن حاول السير في رحلة الحياة السليمة حالما نذكر كلمة حمية، يظهر في الأفق اعتراضان، الأول له علاقة بنقص الإرادة الشخصية: "لقد جربت مئات من الحميات ولم أستطع الاستمرار في واحدة منها"، وهكذا تصبح البرمجة الدماغية أننا سنفشل في أية تجربة مستقبلية، والاعتراض الثاني هو المذاق: "إنني أحب اللحم والكاتوه! لن أستطيع الاكتفاء بحمية عديمة المذاق مهما كانت عظيمة بالنسبة لي".

علينا أن نعي مضمون العبارة التالية: إن تصرفاتنا السابقة لا تحكم مباشرة على تصرفاتنا المستقبلية. نحن لا نتكلم في هذا المجال عن متابعة

الحمية الصعبة. إننا نقترح طريقة حياة مختلفة كليا، مظهرا مختلفا، طريقة مختلفة لرؤية أنفسنا، والمذاق! حتما لا يوجد مانع من أن يكون الطعام الصحي طيب المذاق.

يكمن جوهر قانون القناعة في الغذاء في تناول مجموعة متنوعة من الطعام غير المعالج كيماويا وبكميات معتدلة خلال ٣ وجبات إلى الأقل، ويجب التنويه إلى ضرورة تناول الفطور، ووجبة صغيرة معقولة بعد الظهر، وتناول ثمانية كؤوس من الماء الصافي يوميا، والحصول على الاحتياجات الفيتامينية والمعدنية للجسم.

هذا ليس بالأمر الصعب، ومع ذلك يتطلب إرادة قوية. كل لقمة يمكن أن تكون طيبة المذاق، والتغيير الأكبر يكمن في تفكيرنا. إذا غيرنا طريقة تفكيرنا حول الطعام نغيّر حياتنا بأكملها. سأذكر لكم بعضا من النتائج الجيدة لقانون القناعة في الغذاء:

١. طاقة أكبر وتعب أقل.
٢. قدرة أكبر على المحافظة على وزن ثابت.
٣. قدرة أكبر على المحافظة على عيار كولسترول منخفض.
٤. قدرة أكبر على تجنب عدة أمراض.
٥. احترام ذاتي أكبر.

لقد التقيت أولا بممرضة تدعى شاري في إحدى الدورات التي أعلّم فيها، وكانت مشكلتها ثلاثين كيلوغراما من الوزن الزائد وهي في الثانية والثلاثين، وقد تحولت حياتها إلى معركة مستمرة مع هذه المشكلة، وبالرغم من أنها جربت كل أنواع الحميات، استمر وزنها بالازدياد منذ الخامسة عشر من عمرها. وكل مرة ينقص وزنها ١٠ كغ تعود شاري وتكسبه من جديد، ويزيد وزنها في الأشهر الستة التالية. اقترحت على شاري أن تبدأ بهذا البرنامج الصحي بعبارات تأكيدية أولا (ويدخل هذا طبعاً ضمن قانون التعقل Mindfulness الذي سنتحدث عنه لاحقا). لقد اختارت عبارات مثل: "أنا أشع بالعافية والسعادة وأعيش ملء حياتي"، وقد اقترحت عليها أن تتناول الفطور كل يوم وأن ترى في كل ألم ناجم عن الجوع علامة من علامات التحسن. لقد تركت هذه الطريقة أثرا ملموسا مع شاري، فقد رفعت العبارة التأكيدية معنوياتها ولطفت من كآبتها، وجعلتها تتذكر كل الأمور العظيمة في حياتها. كانت تتجنب طعام الفطور كوسيلة لخفض الكالوريات الزائدة، ولكنها وجدت أن وجبة صغيرة في بدء اليوم قد ساعدت في تقليل الرغبة لوجبة صغيرة غنية بالسكريات في حقبة بعد الظهر. لقد كانت النتائج عظيمة، فبعد أربعة أشهر فقدت شاري سبعة كيلوغرامات "بدون أية حمية". وأصبحت حيويتها أفضل مما كانت عليه في سنوات البلوغ. وفي خلال ثمانية أشهر

نقص وزنها ١٣ كغ، ولم تجد أية صعوبة في الحفاظ على هذا الوزن. وتشترك الآن في نظام رياضي حياهوائي (ايروبيك) وتقول بابتسام: "إن صورتي عن نفسي قد تغيرت، فالصورة النحيلة الرشيقة بدأت شيئا فشيئا تتغير".

هذا صحيح. إذا غيّرنا طريقة تفكيرنا حول الطعام غيّرنا حياتنا. إنه اختيارنا. إذا لم يؤمن لنا طبيبنا حمية خاصة فإن قانون القناعة في الغذاء يؤمن لنا قواعد محددة للتغذية الجيدة:

١. تناول النباتات، فالخضار والفواكه الطازجة هي غذاؤنا المفضل.
٢. تناول الخبز، المعجنات والمعكرونة المصنوعة من كامل الحبوب.
٣.ليكن اعتمادك في المصدر البروتيني على الحبوب والبقول. جرب الرز الأسمر مع أي نوع من البقول.
٤. قلل كميات الدجاج وديك الحبش، وأبعد اللحم الأحمر نهائيا (اللحم صعب الهضم بشكل كامل، وقد ارتبط ذكرها بعدد من الأمراض من قبل عدة باحثين). إذا كنت مضطرا لتناول بروتين حيواني جرب لحم الطون المعلب في الماء، والسمك المشوي أو المسلوق بطريقة التبخير.
٥. تناول مشتقات الحليب ناقصة أو عديمة الدسم (حتى بعض أنواع الجبن والبوظة تصنع حاليا من حليب ناقص أو عديم الدسم).
٦. استعمل الدسم وحيدة الإشباع مثل زيت الكانولا والزيتون.
٧. اعتمد على المواد قليلة السكر والدسم، وحاول أن تقلل من استهلاك الأطعمة التي تحوي على بدائل السكر والدسم.
٨. يمكن تناول المشروبات الكافيئينية، الكحولية باعتدال فقط، وكذلك الأطعمة المملحة، المخللة والمدخنة.
٩. تناول ثمانية كؤوس من الماء الصافي يوميا.
١٠. حاول المحافظة على استهلاك حروري أقل من ٢٠٠٠ كالوري يوميا.
١١. تناول كمية جيدة من الفيتامينات والمعادن يوميا.

ألا يبدو قانون القناعة في الغذاء معروفا لكم؟ اللعبة تكمن في تناول الطعام والتمتع به بهذه الطريقة. يذكر هذا بمبدأ الغبطة: إذا لم يمكننا فعل هذا بغبطة، فقد أسأنا لمفهوم الحياة السليمة. إن التمتع بهذه الطريقة من الحمية والتغذية ليست بمشكلة بل إنها قرار.

عندما كنت أتعافى من السرطان، كنت أتبع نظاما غذائيا شبيها بالذي وصفته هنا، ومهما كانت مهمة نوعية الطعام المتناول، فإن الموقف المتبع تجاه هذا البرنامج الغذائي يعتبر أكثر أهمية. لقد قررت بنفسي أن أتمتع بهذه الطريقة من الطعام. نحن نختار أن نغيّر حميتنا، بدلا من أن نجبر على فعل ذلك؛ وبدلا من الارتياع أو الوجل منها، حاول أو حاولي القول: "هذا أمر آخر علي فعله لمساعدة نفسي! هذا عظيم!".

تشكل الحمية نقطة قوة في حياتي، بل شيئاً تحت تأثيري وسيطرتي المباشرة، وهي على عكس العلاج الكيماوي والشعاعي ليست بالشيء الذي يُجرى عليك، بل على العكس أنت تفعله، وهذه تقوية Empowerment أليس هذا عظيماً؛ يجعلنا قانون القناعة في الغذاء نركز على حقيقة هامة، فأجسامنا، ببساطة، لا تحتاج، بل لا تستطيع تحمل الطريقة الغذائية الأميركية اليومية الحاوية على أكثر من ٣٠٠٠ حريرة و٨٠ غرام من الدسم، وإذا اتبعت هذه الطريقة ستجد نفسك قد كسبت على الأقل ١-٢ كغ في العام، وإذا ضاعفت هذا المقدار على فترة عشرة - عشرين عاماً، ستفهم لماذا أنت أكثر وزناً بعشرة كغ عمّا ينبغي، وإذا استمررت التهجم على هذا القانون، ستجد أن صحتك وحياتك تعانيان الكثير. بالنسبة للطعام، فإن الأقل في الحقيقة يعني الأكثر، وهذا هو قانون الاكتفاء أو القناعة في الغذاء.

٦ـ مبدأ الحد الأدنى من التداخل الطبي

The Law of Minimal Medical Invasiveness

يقول أوفيد: " فن الطب هو مسألة وقت بشكل عام ".

إن كانت الإساءة لأي من قواعد الحياة السليمة تحمل عقابا قانونيا، لرأينا عددا كبيرا من الشعب الأميركي في السجون، ولكان السبب الرئيسي على الإطلاق هو الإساءة لهذا القانون. احترموا وقدّروا الأطباء الذين يقولون: "نريد أن نعالجك بشكل صحيح، ولكن سنفعل فقط ما هو ضروري وبأقل تأثيرات جانبية ممكنة، سنجعل جسمك يلتئم!". هؤلاء هم أناس يفهمون قانون الحد الأدنى من التداخل الطبي.

يقوم كل إنسان بوضع تفسير معين عن سبب ارتفاع التكاليف المادية والوقت المستهلك للخدمات الطبية. بعضهم يقول إن السبب هو جشع الأطباء، بعضهم الآخر يقول عدم كفاءة المشافي، أو رغبة المرضى في مقايضة الأطباء والمشافي قانونيا، والآخرون يقولون إن السبب يكمن في الفحوص غير الضرورية، كثرة المعاملات والتكاليف الكبيرة للعناية بالمسنين أو المحكومين بمرض مستعص. تكلف فاتورة الخدمات الطبية في الولايات المتحدة حوالي ترليون دولار سنويا! نعم، مليون مليون دولار في العام. وفي الوقت الذي أكتب فيه هذه الدراسة، تجري مفاوضات كبيرة بين رئيس الجمهورية والكونغرس الاميركي حول الإصلاحات الطبية. والحق أن مفاوضاتهم خادعة، ذلك أن ما يقصدونه ليس الإصلاحات الطبية، بل الطريقة المتبعة للتعويض المادي، وما يتكلمون عنه هو من سيدفع، وكم سيدفع؟

تكمن الثورة الطبية الحقيقية في هذه الصفحات، هذا لأن مفهوم الحياة السليمة بحد ذاته ثورة. وما يجب علينا أن نسأل هو مدى كفاءة الطب الحالي، والفائدة الحقيقية التي نحصل عليها مقابل هذه المصاريف البالغة. من هو/ هي أهم شخص في فريقك الطبي ؟ هل هو/ هي الجرّاح، الطبيب الداخلي، طبيب الأمراض القلبية، طبيب الأمراض السرطانية، الممرضة، العامل الفني، الزوج؟ افهم هذا جيدا! إن أهم شخص في فريقك الطبي هو/ هي أنت. إننا

نتكلم عن عافيتك أنت، وأنت الشخص المركزي وأنت الذي يجب أن يتحكم بالموضوع.

إن واحدا من أكثر القرارات الهامة هو التأكد أن المعالجة الطبية التي تتلقاها هي بالحد الأدنى من التداخل الطبي، ومستطبة بالنسبة لوضعك الحالي . والحق، ان النتائج الحاصلة مرعبة، فقد أظهرت الدراسات أننا إذا عشنا قرب مركز طبي كبير، فإن احتمال أن يجرى علينا استئصال بروستات، استئصال رحم، أو أي من الاستقصاءات الطبية الأخرى أكثر ارتفاعا مما لو عشنا في مدينة صغيرة بتسهيلات أقل، والمشكلة أننا أصبحنا مشروطين بالاعتقاد أن هذا القرب من الخدمات الطبية ضروري جدا، وأن هذه العمليات ضرورية. وبالمقابل، تخبرنا الإحصاءات أن الناس الذين يعيشون في مناطق ريفية بعيدا عن المراكز الطبية الكبيرة، والذين لا يجرون هذه العمليات يعيشون نفس معدلات حياة الذين قاموا بهذه الإجراءات.

لا يعني هذا القانون ألا نذهب لزيارة الطبيب. ولكنه يعني أن نقوم بمناقشة كل فحص وكل إجراء طبي؛ ففي أحيان كثيرة يقوم المرضى بإعطاء القيادة للمعالجين الطبيين دون أية دراية عن طبيعة الاستقصاء وعن النتائج المحتملة. إن واحدة من أكثر الإحصاءات حزنا، تثبيطا وتغطية هي أن معدل الإنتانات المكتسبة في المشافي Hospital acquired infections قد تضاعفت خلال السنين العشرة الماضية. وبحسب إحصاءات الجمعية الطبية الأميركية يشكل ٣٥- ٤٠ % من جميع مرضى المشافي أناسا أقبلوا للمشافي بسبب ما أصابهم من عمل طبي سابق Iatrogenic. إن أربعة أشخاص من كل عشرة يقبلون إلى المشفى نتيجة للعناية الطبية التي تلقوها. وعندما يضاف إليهم عدد الوفيات الناتجة عن الهفوات، الأخطاء والإهمال الطبي تظهر أمامنا حقيقة مفزعة: إن العناية الطبية هي ثالث أو رابع الأسباب القاتلة في أميركا. يتطلب قانون الحد الأدنى من التداخل الطبي أن يصبح المرضى مستهلكين، وأن يقوموا بدور فعال إيجابي في معالجتهم المرضية وفي الحفاظ على صحتهم. إن هذا الأمر يشكل ضرورة خاصة للسيدات، إذ يبدو أن المؤسسة الطبية الأميركية تعتبر كون الشخص امرأة مرضا أكثر منه اختلافا جنسيا؛ فلقد أحدثت مآس طبية لا تحصى تجاه النساء. لنأخذ على سبيل المثال:

١. الفشل الذريع لل DES والتاليدوميد.
٢. طعوم الثدي السيليكونية.
٣. ازدياد عدد العمليات القيصرية المجراة منذ عام ١٩٧٠ بمقدار ٦٠٠%.
٤. إثباتات متزايدة على أن أكثر من ٥٠% من استئصالات الرحم غير ضرورية.
٥. الاعتقاد السائد على أن أعراض انقطاع الطمث مرض.

لا يمكننا أن نكون مستهلكين سلبيين، بل يجب أن نصبح أعضاء فعالين في العناية بأنفسنا. ما نحتاج إليه هو انقلاب سريري، وإعادة تقييم كل الاستقصاءات الطبية التي يجب أن تبنى على حاجة طبية وفعالية، بدل بنائها على أسس مادية، والحد الأدنى من التداخل الطبي يقع في قلب هذا الانقلاب. يمكن تشبيه العلاج بفريق كرة قدم: قد تحتاج في البدء لمهاجم ذي ضربة قوية يمكن مقارنته بالطبيب، وعليك أن تجمع بقية أفراد الفريق: حارس المرمى، المدافعون، المهاجمون يمكن مقارنتهم مع الاختصاصيين، العمال الفنيين، العائلة والأصدقاء الخ، وكلهم جزء من فريقك هذا، وفي بعض الأحيان قد تحتاج حتى إلى مهاجم إنقاذ لفترة قصيرة كالجرّاح. ولكن لنتذكر من هو المنظم أو رئيس الفريق! أنت هو المسيطر. أنت تقرّر من يتواجد على الساحة في أي زمن معين.

إن المعرفة ضرورية لأخذ هذه القرارات بعين الاعتبار وللحصول على الحقائق يجب أن نقرأ! نعم، بالتأكيد يجب أن نقرأ! وأن نصبح خبيرين، وهذا ما يفعله المنظم الحقيقي. إنها كلها جزء من تأكدك أنك تتلقى العناية الصحيحة. اعلم جيدا أن أخطار المعالجة غير الضرورية تساوي على الأقل أخطار عدم المعالجة. وعلى سبيل المثال حالة أل ماركوني الذي يعاني من وزن إضافي ومن آلام صدرية، وقد دُفع نحو إجراء عملية توسيع شرايين إكليلية، وقد شعر بتحسن لعدة أشهر ولكنه لم يخسر أيّاً من وزنه. تابع هذا الشخص التدخين وتناول بعض الويسكي والصودا كل مساء، ونادرا ما كان يقوم بتمارين رياضية وهو الآن يعاني من انتفاخ في الرئة Emphysema.

ماذا يحتاج هذا السيد بالفعل؟ إنه من الواضح أن عملية القلب يجب أن توضع في أسفل لائحة الأمور الواجب فعلها، فهو يحتاج لأن يغيّر أسلوب حياته: الحمية والتمارين بداية جيدة، السجائر يجب أن ترمى من النافذة. كان هذا الشخص يعتمد في تصرفه على الطريقة المنفعلة والسهلة لتحسين صحته، فاحتاج عملية جراحية. إن فعل الأقل تداخلا وأخطارا هو الموضوع الأساسي. كيف يمكن لصحتي أن تتحسن بواسطة الطرق الأقل تداخلا فيزيائيا، الأقل تسميما كيماويا والأقل قسوة فيزيولوجية.

لقد أوضحت فيكي هافنيغل وهي طبيبة اخصائية بأمراض النساء والتوليد في كتابها الرائع: "No more Hysterectomies" ما يلي: "إن معدلات استئصالات الرحم في الولايات المتحدة يبلغ ضعف معدلها في المملكة المتحدة"، وتتساءل: "أمن المعقول أن نكون أكثر مرضا من أولاد عمنا عبر المحيط؟". لقد وجدت الدكتورة هافنيغل أن سهولة وتوفر استئصالات الرحم هي السبب الرئيسي لهذا الفارق، وهي تعتقد أن على الأطباء الأميركيين أن يغيروا بشكل جذري طريقة تفكيرهم نحو إجراء عملية استئصال رحم اختيارية من أجل مرض

سليم، وأن على المرضى أن يعرفوا ويتدخلوا في وضع هذه القرارات. وعندئذ فقط يمكن لنا أن نخفف من احتمال إجراء عملية جراحية غير ضرورية.

إن أفضل طريقة لتحسين صحتنا هو تحسين سلوكنا. ويوجه النداء إلى كل واحد منا بأن يصبح أكثر دراية وعلما عن الخدمات الصحية. وعندئذ، يمكن لنا أن نتعاون مع الذين يقدمون لنا العلاج، ونسألهم ونحصل على أفضل النتائج وأقلها تداخلا وخطرا. لقد أصبح عدد الأطباء المتنوّرين أكثر عددا. يقول طبيب الأسنان روبرت لودفيغ من ميتشيغان: "لقد تعلمت درسا هاما منذ خمسة وعشرين عاما؛ عندما قدم إلى عيادتي مريض مصاب بالتهاب لثة شديد، وقد نصحته بإجراء عمل جراحي ينتزع فيه النسيج المريض. ويومذاك أجابني بأنه يريد تجربة شيء آخر لمدة ستة أشهر، وإن لم تنجح التجربة، يلتجئ إلى العمل الجراحي. بعد ستة أشهر، عاد المريض يحمل معه لثة جميلة وصحية. وعندما سألته بتعجب شديد عمّا فعل، أجابني إنه فيتامين E. كان يتناوله كل صباح وكل مساء لمدة ستة أشهر على شكل ملبسة جيلاتينية يقضمها ويقوم بدعكها على لثته. في البدء، ترددت بمشاركة هذه الطريقة مع زملائي، إذ أن النشرات الطبية لم تحوي شيئا عن هذه الطريقة، والحل المقبول هو إجراء العمل الجراحي. ولكنني أعتقد أن لهذه الطريقة قيمة في العديد من الحالات".

يكمن الحل إذا في اتباع الأقل تدخلا، إنما المناسب في نفس الوقت. وتكمن المشكلة في أنه عندما نظن أنفسنا كالمطرقة، يبدو العالم برمته كالمسامير. فبالنسبة للمطارق، تحتاج كل مشكلة لضربة مطرقة قوية؛ فإذا كنت جراحا، يبدو لكل مشكلة حل جراحي، وإذا كنت طبيبا مختصا بالعلاج الشعاعي للسرطانات، فحل كل مشكلة يكمن في العلاج الشعاعي، وإذا كنت موزع أدوية فلكل مشكلة حل في شكل دوائي. ولكن المشكلة في هذه الطريقة أن العالم ليس بمسمار وأن ضربة مطرقة ليست دائما ضرورية، وأن مقاسا واحدا للمطرقة لا يخدم كل الحجوم.

عليك فهم الأخطار، فإن قانون الحد الأدنى من التداخل الطبي يرتبط بامر واضح: "الطب في الولايات المتحدة الأميركية تجارة قبل كل شيء"؛ وهذا يعني أن الأناس الذين تعتمد عليهم ليسوا كما تظن دائما بأنهم يفكرون بك أولاً، فهم أيضا عندهم مصاريف ومخططات حياتية. وهذا يعني أنك أحيانا تفحص وتعالج بشكل غير ضروري، وهذا مناقض لهذا القانون. إذا كنا نريد أن نعيش حياة ممتلئة، فعلينا أن نقوم بالاختيار الطبي وأن نتبع قوانين الحياة السليمة. وفي الحقيقة، من المفترض أن نجد لائحة باستعمال أقل الإجراءات تداخلا وأكثرها ملاءمة على باب كل ممارس طبي. وحتى يحين ذاك اليوم، فعلينا أن نهيئ عقولنا لتقبل ذاك الأمر، وهذا هو قانون الحد الأدنى من التداخل الطبي.

الجزء الثالث

مبادىء الانفعال

THE EMOTIONAL LAWS

٧. مبدأ تلطيف الضغط النفسي
The Law of Stress Hardiness

يقول مينتشل: "إن المهم ليس ما يجري معك، بل ما أنت فاعل بخصوصه".

يولد بعض الناس محظوظين، كما تساعدهم بيئتهم الوراثية على الحصول على صحة جيدة. وبالمقابل يوجد العديد من الناس الذين يملكون كل الطاقات الوراثية لإصابتهم بالمرض. ومع ذلك، يبقون أصحاء. يُعدّ هذا الواقع لغزا جديرا بالنظر إليه؛ فقد وضعت دراسة مقارنة للتوائم الحقيقية بحثا حول إصابتهم بمرض جدّي، واستغرب الباحثون وجود فارق كبير بينهم في حدوث الأمراض الوراثية؛ فبالرغم من وجود نفس الصيغة الوراثية كانت تجارب المرض مختلفة كليّاً.

كيف يمكن تفسير هذا؟. بعد أن استسلم الباحثون تقريبا، وجدوا في النهاية أن السبب في اختلاف التجارب المرضية يعود بسبب أكبر إلى اختلاف التوائم في القدرة على التعامل مع الضغط النفسي.

بعد أعوام طويلة من البحث، تتسع شيئا فشيئا لائحة الأمراض التي لها علاقة بالضغط النفسي. تتفق الجمعيات الطبية والرأي العام حاليّاً على أن الضغط النفسي عامل أساسيٌ في بعض الأمراض مثل احتشاء العضلة القلبية، ارتفاع الضغط الشرياني، القرحة الهضمية وعديد من الأمراض العصبية والنفسية. ولقد وجدت علاقة بين الضغط النفسي وضعف عمل الجهاز المناعي أيضاً. وإن اتباع المبدأ الأساسي للصحة المتكاملة يجعلنا نقول أن أغلب الأمراض الجسدية - إلى درجة ما على الأقل - تعود إلى وجود عبء كبير من الصعوبات العاطفية، النفسية والروحية. وهكذا يدخلنا قانون تلطيف الضغط النفسي إلى نتيجة مذهلة.

يصر هذا القانون على ألا نتوقع الضغط النفسي فحسب، بل أن نقوم أيضاً بطلبه وتقبله، وأن نطور طريقة أو منهجا إيجابيا وقابلا للعمل تجاهه. ثمة أمر يجعلنا نتوقع الضغط النفسي، وأمر آخر يجعلنا مهيئين للأحداث المسببة له، ومع ذلك نسأل: كيف يكون أمرا مرغوبا ومرحّبا به؟. وإذا فكرنا مليّا، لوجدنا أن القبر هو افضل بيئة لعدم وجود الضغط النفسي (من الطبيعي أني أضع هنا بعض الاعتبارات والافتراضات، إذ أنني لا أمتلك خبرة شخصيّة! وعلى الرغم من أن القبر يبدو مسالما من منظاري الشخصي، لكني لست متأكدا من

أنه أمر مرغوب به. لذا، ندرك أن الضغط النفسي جزء أساسي من الحياة. إنه إشارة على أننا لا نزال أحياء وأنه يشكل جزءاً من هذه التجربة العظيمة الجارية.

لا تكمن المشكلة في الضغط النفسي بحد ذاته، بل في الضغط النفسي السام المشبع بالقلق والاسترسال. وعلى كل حال، يزودنا هذا الضغط النفسي بدلائل محذرة هامة وتنبيه راجع على الطريقة أو الأسلوب الذي يجب أن نقود حياتنا على أساسه؛ وبهذا يكون له جانب إيجابي كبير. فإذا كان التنبيه الفيزيائي الراجع من الضغط النفسي السام يشمل الصداع وسوء الهضم واضطرابات النوم وآلام الرقبة والظهر وإنهاك متزايد وطنين أذني، كانت الدلائل السلوكية كثرة التدخين وفرط استعمال الكحول وكثرة الطعام بشكل وسواسي وطلبات مستمرة من الآخرين وسرعة الاستثارة وسلوك سيئ تجاه الآخرين. وهكذا، تكون الدلائل الانفعالية واضحة جدا. فالضغط النفسي السام قد يحول شخصا بالغا إلى باكٍ، ويكشف عن علامات استثارة عصبية، ويظهر من خلالها الإنسان عاجزا، غاضبا، منعزلا أو شديد الحزن وفي العديد من الحالات يبدو الضغط النفسي وكأنه تجربة خسارة لا أمل فيها للرجعة. يضاف كل ما ذكرناه إلى سلوك يشير إلى صعوبة أخذ القرارات وتلطيف الضغط النفسي الذين نعتقد بأنهما يقدمان الإجابة. ومع ذلك، لا ننكر أن بعض هذه البرامج جيدة ولكن غالبيتها ليست جيدة بالقدر ذاته. والحق أن البرامج الجيدة تشترك مع بعضها بعنصر عام وهو التغيير، وإذ يتطلب منك قانون تلطيف الضغط النفسي أن تغير مبدئين أساسيين هما: ١) أن تغير إدراكك للمشكلة ٢) أن تغير إدراكك لنفسك. وهكذا يشكل قانون تلطيف الضغط النفسي أساس هذا التغيير.

لنتأمل الآن هذين التغييرين. أولا، إدراكنا للمشكلة: إذا نظرنا إلى المشكلة على أنها أقل تهديدا أزلنا بذلك مقدار سمية الضغط النفسي. ثانيا، إدراكنا لأنفسنا: إذا اعتبرنا قدرتنا على التعامل مع الصعاب عظيمة وقوية، تصبح هذه الضغوط النفسية أقل إحراجا. على نحو عام، يمكنك أن تعمل على تغيير واحد من هذين التغيرين وحصولك على بعض النتائج الإيجابية. وعلى هذا الأساس، يمثل الجهد الذي نبذله لزيادة قدرتنا الشخصية وتقليل عظمة المشكلة روح قانون تلطيف الضغط النفسي. هذه هي الحقيقة البسيطة لهذا القانون.

يفترض قانون تلطيف الضغط النفسي أن نتصف بفضول فعال معين نحو الأحداث أو الظروف الصعبة. ومن خلال هذا الفضول والتداخل نحقق الاعتقاد بإمكانية التأثير على هذا الحدث. وهكذا نضع هذه القدرة الشخصية موضع التنفيذ ونتبين أن هذه التحديات ليست خطيرة بل هي فرص تتيح لنا النمو على كل المستويات: الجسدي، العاطفي والروحي بحيث تكون النتيجة موقفا متحملا للجهد المبذول نحو الحياة بشكل عام.

لقد تحدثت عالمة النفس سوزان كوباسا من جامعة شيكاغو عن مزايا التحكم والتحدي والالتزام، وجعلت منها الأساس المعتمد لتلطيف الضغط النفسي. وهذا تماما هو التعبير عن رغبتنا في تغيير إدراكنا للمشكلة وقدرتنا على الاستجابة نحوها. هذا لأن إحداث تغيير في إدراكنا يمنحنا القدرة على التحكم ويصبح الضغط النفسي تحديا وليس تهديدا، هذا لأن إحلال الالتزام بالعمل والقيام بجهد إزاءه محل الشعور بأننا محكومين بالأحداث، يجعل من قضية الضغط النفسي سهلة المعالجة.

عندما ننظر إلى آلاف الكتب والمقالات المتعلقة بتلطيف الضغط النفسي، أو نستمع إلى العديد من برامج الراديو والتلفزيون حول هذا الموضوع؛ يتوجب أن نسأل أنفسنا السؤالين التاليين:

١. هل يساعدني هذا على تغيير إدراكي للمشكلة؟

٢. هل يساعدني هذا على تحسين طبيعة استجابتي؟

عندما نجد أن الجواب هو نعم لكلي السؤالين، نتمكن من القول أن هذه الطريقة جيدة وأن قانون تلطيف الضغط النفسي يعمل الآن.

يعد الخوف الاستجابة الأكثر شيوعا للأمراض المهددة للحياة ؛ فالخوف يعيقنا ويخنقنا، وتخرج الحياة عن تحكمنا ولا يرى المريض أي منفذ وتنعدم القدرة على التفكير الصافي: قلق مستمر، فقدان الإبداع، فقدان روح الفكاهة وشعور مستمر بكثرة المهمات المطلوبة من الشخص وعدم وجود أي وقت للراحة. هل تبدو أية من هذه العلامات مألوفة؟ إذا كان الأمر كذلك، فعليك أن تدرس الموضوع بقلبك وعقلك؛ هذا، لأن قانون تلطيف الضغط النفسي يخبرك شيئا ما في هذا المجال. فأنا مثلا، عندي علامة لا تخيب تدلني على وجود ضغط نفسي سام في مناسبة معينة، هو الشق الجراحي الذي أجري لي عندما استأصلت رئتي؛ فهو يكلمني بطريقته الخاصة، فعندما أقوم بجهد كبير يؤلمني، فالألم إحساس صافٍ وبسيط. لقد تعلمت أن أستمع وأستجيب، فما هي العلامات الخاصة بك؟

يتضمن قانون تلطيف الضغط النفسي في جوهره التعرف على العلامات المنبئة والمحذرة الملازمة لك. وفي الوقت ذاته ينقض هذا القانون الأسطورة أو المبدأ القائل بأنه لا يمكن فعل أي شيء إزاءه؛ فالإجابة لا تكمن في عدم المقاومة بسلبيتها، بل بوجود الكثير مما يمكن عمله. وبالرغم من عدم إمكاننا السيطرة على كل ظروف الحياة، فإنه يمكننا أن نتحكم بالاستجابة نحوها ونتنبه على نحو واعٍ وكامل، كي نختار استجابة فاعلة وليس منفعلة وهي خلاصة تطبيق قانون تلطيف الضغط النفسي.

إن الإحساس بالتحكم هو الصفة الأكثر أهمية في الشخصية المتحملة للضغط النفسي وهو الصفة التي يجب تنميتها، ولا نعني هنا التحكم بكامل ظروفنا، بل نعني استجاباتنا. ولنفهم الفرق نقول: إن هذا صحيح في المرض

وفي العلاقات وفي العمل وفي كامل الحياة. نتحكم باستجاباتنا، وبذلك نتحكم بكل حياتنا.

تفيدنا كولين مور بعد انقضاء خمسة عشرة عاما على شفائها من سرطان الثدي بما يلي: "عندما سألت الطبيب أني اريد استشارة ثانية من طبيب آخر لاحظت، للمرة الأولى في حياتي، أنني تحكمت بمصيري ولم أعد أعتمد على أحد سواي، وبالطبع، كان هذا التصرف دليلا على إحساسي بالثقة بالنفس. كان هذا القرار، ببساطة، بداية طريق جديد للحياة إذ تعلمت كيف أستجيب وقد يكون هذا هو السبب الوحيد لبقائي حية إلى الآن".

لذا، علينا أن نبدل إدراكنا لمشكلتنا واستجابتنا نحو المشكلة. لقد كان مايكل بنسون ضحيّة عقدة الشعبة الأولى. كان تلميذا نجيبا ولكنه طوال عشرة سنين كان يهرب من المشاكل التي تواجهه ولهذا السبب، انتقل من كونه تلميذا جيدا إلى شخص غير قادر على المحافظة على عمل معين. لم يكن لديه أصدقاء حقيقيون، كما شخص له الطبيب بداية اكتئاب هوسي. بدأ مايكل يواظب على حضور دوراتٍ في تحمل الضغط النفسي ويقول الآن: "أشكر الله أنه فتح عينيّ وجعلني أستوعب أنني، إن كنت لا أستطيع التحكم بحوادث حياتي، فإني على الأقل قادر على التحكم باستجاباتي". عظيم يا مايكل. قد لا نكون ولدنا محظوظين ولكن، على الأقل، يمكن لنا أن نصنع حظنا في هذه الدنيا؛ وهذا ما يؤكد عليه قانون تلطيف الضغط النفسي.

٨. مبدأ الاختيار العاطفي
The Law of Emotional Choice

"إنها لمهارة أساسية أن نتعلم طوال الحياة أن نكون واعين لمشاعرنا". تقول جوان بوريزنكو، مؤلفة كتاب "عقلنة الجسد و إصلاح العقل"Minding the Body, Mending the Mind".

لم تتكون قوانين الحياة السليمة بشكل متساو، إذ يوجد تدرّج للمراتب في حياتنا تتحكم بشعورنا بالرضى، وقانون الاختيار العاطفي يأتي على رأس هذا التدرج. الاختيار العاطفي! إننا نتكلم هنا عن مشاعرنا؛ عن الخوف والغضب والشعور بالذنب مقابل البهجة والرضى والمحبة.

تعتبر هذه المشاعر جزءاً من التجربة الإنسانية، فلا يمكن تجنب المشاعر السلبية كليا كما لا يمكن أن نشعر بالمشاعر الإيجابية طوال الوقت. تكون المشاعر السلبية أحيانا مناسبة تماما، فموت شخص عزيز -على سبيل المثال- يسبب لنا حزنا عميقا ونحن نحتاج لفترة من الحداد، وربما يعاملنا البعض بسوء ويستغلوننا فنشعر بالغضب؛ وهذه الاستجابات مفهومة وطبيعية وصحية. فبقدر ما يوجهنا قانون الاختيار العاطفي نحو فهم مشاعرنا يوجهنا أيضا نحو رفض الانغماس في المشاعر السلبية.

يذكرنا قانون الاختيار العاطفي أن لا نجعل العواطف غير المختبرة بمثابة مصفاة نمرّر عبرها فقط التجارب التي تثبت أو تؤكد حالتنا النفسية. نحن نملك دائما قدرة الاختيار ويؤكد هذا القانون لنا أن نختبر كامل مدى مشاعرنا.

لقد أعلمنا قانون الوحدة أن الجسد والعقل والروح تعمل سوية وأن مفهوم العيش السليم يجعلنا نتبين أن كل فكرة أو كلمة أو تصرف يؤثر على صحتنا وشعورنا الجيد. ونحن -بالمقابل- لا نتأثر فقط عاطفيا بل أيضا فيزيائيا وروحيا.

قد تسأل ما هذا الهراء؟ إن عواطفنا تتحكم بنا بنفس الوقت الذي نتحكم نحن بها. ويتمثل هذا القانون على نحو شارع باتجاهين. وكل الأمور تعمل معا. لنفهم بشكل كامل قوة هذا القانون.

إفترض أنــي قدمت وقلت لـك: "أتعرف؟ أنت رجل عظيم، أنــا فعــلا أحترمك". كيف ستشعر؟ وكيف يمكن تغيير ما تشعر؟. قد يكون بعض الناس متشككين ومنزعجين فيقولون: "إنه يحاول أن يتملقنــي! لا بد أنـه يبغـي شيئا مني". وهنا، يبدأ الغضب بالتصاعد. قد يشعر أناس آخرون بــالحزن أو تـأنيب الضمير: "لأنسى ذلك، إنه يقول هذا ليجعلني أشعر بشكل أفضل، إنه لا يعنـي مـا يقول"، وهنـا يشعرون باكتئاب أكبر. وقد يقول آخرون: "إنـــه يحبنــي ويحترمني، هذا عظيم"، ويمشون رافعي الرأس. وفي كل الأحوال لـم يتغير المدح وكان الفارق يعود كليا إلــى الطريقـة التـي شـعر بـها المتلقي تجاه هـذا المديح.

إن تغيير ما نشعر به هو طريـق ذو اتجـاهين علـى الدوام؛ فـإذا اخترنـا، على سبيل المثال، تغييرا واحدا في الطريقة التي نتقبل بها مديحا، نكون بذلك قد غيرنا ليس فقط مظهرنا الانفعالي، بل أيضا أحمالنا الفيزيولوجية والروحية إذ أن مبدأ الاختيار العاطفي شديد القوة. لا أريد تجاوز مجموعة النـاس الذيـن يعانون من العته أو الخرف الشيخي ويحتاجون للمعالجة الدوائيـة؛ ولكـن مبدأ الحد الأدنى مـن التداخل الطبـي الـوارد ذكـره سـابقا هـام أيضـا. هنـاك دائمـا استراتيجيات اطلاعية لتغيير حالاتنـا النفسـية وانفعالاتنـا، وفـي الحقيقـة، فـإن معظم الناس الذيـن يستخدمون الأدويـة يتحسـنون أيضـا بشكلٍ أفضـل عندمـا يختارون طريق التغيير.

سأقدم هنا حالة امرأة تدعى جين، اشتركت فــي "برنـامج العافيـة الكـامل" في جمعية للمتقاعدين للمساعدة الحياتية، وقـد كـانت تبـدي فـي البدء علامـات عته مبكر، وبدأت تشتكي مـن اكتئـاب وقلـق وكـانت تستعمل الـدواء XANAX عندما أتت إلى برنامجنـا. كـانت غير قـادرة فيزيائيـا أن تصعـد الـدرج أو أن تطبخ، وقد باعت بيتها حديثا وانتقلت إلــى تلـك الجمعيـة. لقـد أصبحـت شـديدة الاكتئاب ومضطربة لكثرة التغيرات في حياتــها بعد هـذا الانتقـال. وأصبحـت تمضي ساعات طويلة جالسة في كل يوم، ولم تعد تبدي أية رغبـة فـي أي مـن النشاطات أو في الزوّار. كانت تغفو أثنــاء النـهار ولكـن لا تسـتطيع النـوم فـي الليـل. ولـم تكن تقـوم بأيـة تمـارين رياضيـة، وكـانت تطلـب أن يكـون لــها WALKERيساعدها علـى السير. لقد وافقت علـى دخـول البرنـامج والـتزمت ببرنامج من التمارين اليومية. وهذا، بحدّ ذاته، إنجاز عظيم حيث أنها حطمـت الروتين السابق من عدم الحركة. بدأت بعد ذلك تقوم بالمشاركات الاجتماعية، تتكلم مع الآخرين وعلمت منهم أنـهم أيضـا كـانوا خـائفين. وإذ بـدأت تعاشـر الآخرين بشكل أفضل، بدأ اكتئابها وقلقها بالتناقص، وبـدأت شـهيتها بالازديـاد كما اكتسبت خمسة كيلوغرامات ضرورية لـها. وفـي الوقـت الحـاضر، تتميـز بقدرة أكبر بكثير على التعامل مع حياتها، وتنظر إلى المسـتقبل بشـعور جديـد من التفاؤل، وتختار الحياة السليمة طريقا لها.

يقف قانون الاختيار العاطفي في وجه علم النفس والاستشارات النفسية التقليدية بحيث أن معرفة جذور تصرفاتنا السلبية في الماضي والإشراط العاطفي المكتسب ليس ضروريا لتغيير طريقة شعورنا بأنفسنا.

لنأخذ الاكتئاب على سبيل المثال، فهو كالرشح بالنسبة للمشاكل العاطفية. يشمل الاكتئاب مجموعة من المشاعر كالفقدان والفشل والإحباط وعدم وجود الطاقة وفقدان الأمل. يشعر المكتئبون بالتشاؤم، يرون مستقبلهم ضحلا ويعتبرون أنفسهم عديمي القيمة والكفاءة.

تركز الطرق النفسية التقليدية الصرفة على كيفية تأثير ماضينا على حاضرنا، ولكن، ماذا يحدث إن قررنا فعل شيء لتغيير حالتنا النفسية؛ فالأشخاص الذين ينظرون إلى داخلهم ويسألون أنفسهم بصدق عن سبب اكتئابهم وما عليهم فعله لتغيير حالتهم النفسية، كأن يقوموا مثلا بالنظر للوضع بشكل مختلف ويتمرنون ويسيرون في الشمس ويبدأون بمشروع جديد، أو يقدمون أنفسهم في خدمة الآخرين، يقومون بالعجائب في التغلب على اكتئابهم.

تقول غلوريا، وهي مديرة بيت للعجزة: "لقد أمضيت ثمانية سنين في العلاج النفسي والشيء الوحيد الذي تحسن هو الحساب المصرفي للمعالجة التي عالجتني. لقد كانت تجربة فظيعة وقررت مغادرتها في النهاية عندما قالت لي إن شعوري بالإحباط وعدم القيمة ناجمان عن إساءة والدي لي عندما كنت صغيرة. قررت عندئذ عدم التركيز على الماضي وبدلا من ذلك، بدأت بالتمرين اليومي، وأعتقد بأن التمرين قد غير مظهري العاطفي أكثر من أي شيء آخر، وبكلمة وجيزة، قمت باختيار عواطفي".

اجعل من التطور أملا لحياتك، هذا، لأن السلوك المختلف يؤدي إلى أفكار مختلفة، تؤدي، بدورها، إلى نتائج مختلفة. وكما أن الجسد يؤثر على العقل كذلك يؤثر على الروح. وإن إقامة أي حاجز بين هذه العناصر المختلفة موضوع قابل للجدل، فالعقل والجسد والروح يتفاعلون في اتحاد ويخضعون لتحكمنا الشخصي. وهكذا، يتيح لنا قانون الاختيار العاطفي الفرصة ويمنحنا القدرة على أن نكون فاعلين.

على الرغم من أنني تكلمت بشكل رئيسي عن الاكتئاب، ولكن هذا القانون ينطبق على عدد من العواطف الأخرى، التي قد تكون أحيانا أكثر سوءا أو ضررا؛ فالغضب والعداء مشاعر قاتلة. الغضب انفعال شديد موجّه نحو شخص ما أو شيء ما. اقرأ الصحف اليومية، وستجد كم يؤدي الغضب إلى العنف كل يوم. ويعتبر العدوان Hostility النتيجة الأكثر شيوعا لتمسك الإنسان بغضبه؛ وقد عرّف العدوان بالغضب الذي تحوّل إلى استياء Resentment وهو يظهر على نحو معارضة، مقاومة وخصومة. وهذا الانفعال يتعارض بشدة مع كل قوانين الحياة السليمة والمعيشة.

يتكون العدوان المزمن على مستوى العقل، فالغليان المستمر يتحول إلى عدم ثقة تهكمية عميقة التأثير؛ فتلك المرأة التي تسير أمام سيارتك وتبدو كأنها قد أخذت وقتا طويلا لتمشي لا بد أنها تريدك أن تنتظر وتتأخر. وهذا الشخص الذي يعمل معك وقد حصل على مهمة خاصة بدلا منك لا بد أن يكون كل هذا بسبب مديرك الذي يكرهك... إن كل هذا يضاعف مقدار الاستياء العدواني.

لا يفترض قانون الاختيار العاطفي أننا مجردون من الغضب أو العداء، ولا يقترح علينا أن نكون هادئين دائما ونأخذ كل شيء بروية؛ وفي الحقيقة يمكن للغضب أن يستعمل لهدف معين وأن يكون طاقة تساعدنا على تغيير حالات مهدّمة. وإن ما نعنيه بقولنا هذا هو أن العداء المزمن المصحوب بمحاولة إيجاد أخطاء دائمة للآخرين وانعدام الثقة بهم هو مسألة تخضع لتحكمنا، وكما يستفيد المرء من استعمال قانون الاختيار العاطفي في حالة الاكتئاب، كذلك يمكنه أن يستفيد من القانون ذاته للتعامل مع العدوان ويجد حلا له.

عندما نسأل أنفسنا: "لم أنا غاضب الآن؟ هل استجابتي هذه مفيدة؟ هل هذه هي الطريقة التي أريد قضاء وقتي بها؟ نحقق بهذا التساؤل استجابة بناءة. هذا لأن جوهر قانون الاختيار العاطفي يكمن في أن نتحمل مسؤولية شخصية إزاء الحالات النفسية المختلفة التي نمر بها. وبالفعل، لا تعد ممارسة أشياء بسيطة كالسير أو الرياضة البسيطة أو مشاهدة فيلم مضحك إضاعة للوقت لدى معظم الناس. وعلى غير ذلك، يمكن لنا أن نعدّها أمورا أساسية لتغيير حالاتنا النفسية. فإذا كنا مشحونين بالغضب أو الحزن لعدة أسابيع وباءت كل المحاولات بالفشل وطرأ تغيير على حالاتنا النفسية، فإن الحكمة تقضي أن نسعى إلى استشارة نفسية.

يقضي قانون الاختيار العاطفي أن نستجيب بشكل مختلف. فبدلا من الجلوس في غرفة مظلمة، يمكن لنا أن نخرج إلى الهواء الطلق، وبدلا من التركيز على ماذا يدخل ويخرج من أجسامنا، ندرك أن الوقت قد حان لنوسع آفاقنا ونساعد شخصا آخرا. وبدلا من التمسك بالاستياء و الامتعاض، نعلم أن الوقت قد حان للتسامح. وبدلا من الاستسلام للإحساس بنقص في طاقاتنا، أو الوقوع أسرى الانتقام أو الامتعاض المستمر أو الجلوس وعدم فعل شيء، نعي أن الوقت قد حان لفعل شيء آخر. وحتى الخوف المزمن والقلق المقعد يمكن لهما أن يتغيرا بواسطة قانون الاختيار العاطفي؛ فالمخاوف الصحية تنبهنا للخطر وتحمينا من المشاكل. لكن القلق المستمر يصدر عن أفكار مشوهة لا علاقة لها بالحقيقة ويمكن لهذه الأفكار أن تشلنا.

نضيف إلى ما ذكرنا ما يلي: إن التحليل النفسي الطويل الأمد قد لا يكون مطلوبا في معظم الحالات؛ فالمخاوف الشالة تتصاعد لتكوّن أدلة كاذبة بأنها الحقيقة؛ فكثيرا ما نعمد إلى تهويل الأمور وتخيل الأسوأ دائما. نتجنب مواجهة

مخاوفنا، و كلما تجنبناها، كان تأثير وقعها أكبر وتمكنت هي من السيطرة علينا. وإن أفضل طريقة لمواجهة مخاوفنا وقلقنا تتم عبر قانون الاختيار العاطفي. واجه الخوف وافعل شيئا تجاهه، ادفع بنفسك عبره وتمسك به!. يقول تيفاني وهو طالب عمره ١٩ عاما يهلع هلعا شديدا من فكرة الطيران: "عندما انتهت رحلة الطيران الأولى أحسست كمن ربح ميدالية ذهبية. تخلصت من خوفي".

إن الشخص الذي يواجه الخوف والقلق ويتصرف بطريقة إيجابية إزاءهما؛ يسعى في الحقيقة إلى تطبيق مبدأ الاختيار العاطفي. وهذه هي الحياة السليمة في أدق صورها. ترنم، واعلم أنك بهذا الاختيار لن يزول الخوف فحسب، بل ستتعزز الثقة بالنفس الضرورية التي ستفتح مجالات كثيرة تجاه عطايا الحياة المختلفة. يستمر تطبيق مبدأ الاختيار العاطفي بخلق قوة داخلية غير مهتزة، وهذا، بحد ذاته، شعور بالقيمة الشخصية في أعلى وأبهى صورها؛ ونكون، بهذا الفعل، قد اختبرنا أنفسنا وطاقاتنا التي لا حدود لها. عندئذ، نعلم أننا قد وهبنا من الله طاقات عجيبة وأن روحا جديدة قد انبثقت في داخلنا وأن صورة جديدة أبهى من الصورة السابقة قد تكونت وأثرت على حالاتنا النفسية وسلوكنا وعلى حياتنا بأكملها. وعند هذا الحد، يبتهج قلبنا من جديد. وإن أنت صنفت قوانين الحياة السليمة حسب شعبيتها، لوجدت أن قانون الاختيار العاطفي هو الفائز بالنصيب الأكبر.

٩. مبدأ الدوافع المبنية على مبدأ التطوير
The Law of Developmental Motivation

يقول هنري فاندايك: "استعمل المواهب التي تمتلكها، فإن الغابات ستكون صامتة تماما إن غردت فقط أفضل الطيور ألحانا".

هناك حقيقة عميقة أساسية تمدنا بفهم السلوك الإنساني وتشير هذه الحقيقة إلى أن الحاجات غير الملباة هي وحدها التي تثيرنا. وثمة دوافع تساعد على تنمية ما عندنا، أو مبنية على مبدأ التطوير Developmental Motivation ودوافع أخرى تشعرنا بما ينقصنا، أو مبنية على مبدأ النقص Defeciency Motivation. و يعمل هذان النوعان على تلبية الحاجات، أولهما يؤدي إلى حياة هنيئة وثانيهما يؤدي إلى حياة امتعاض. ويعتبر فهم وممارسة الدوافع المساعدة على نمو الشخصية أساسيا لاختبار الحياة السليمة.

لقد صارعت سنيناً طويلة وأنا أحاول تطوير نفسي. لقد استعملت طرق الدفع النفسي بأجملها Psyche up وكانت النتائج وقتية جدا. بعد ذلك اكتشفت شيئا. حاولت طوال الوقت أن أطور نفسي من وجهة نظر ما هو ناقص في، ويحدثنا الدكتور وين داير ببصيرته النفاذة عن هذا المنهج كما يلي: "إن الدوافع المبنية على مبدأ النقص هي طريقة خاسرة دائما لحياة رغيدة". كنت دائما أتطلع لما أفتقد: الحب، المال، الأملاك. ظننت أنني لا أملك شيئا وأن حياتي ناقصة إلى الأبد، وتابعت لائحة المواد الناقصة بالازدياد المستمر.

كنت أفكر: "عندما أحصل على سيارة جديدة سأكون سعيداً". "حالما أجد شريكة حياتي ستكون حياتي كاملة". كنت أتبع كل هذه الطرق المخدرة للعقل المستنزفة للروح الموجودة في كتب المساعدة النفسية، وكنت أضع هدفا مدعوما برغبة حارقة وتفكير إيجابي وأنتهي بأن أجعل نفسي مجنونا!. إنها لورطة فظيعة، هذا لأن وجهة النظر هذه لا تساعدنا على الشعور بالرضى. لماذا؟ لأننا سنعاني باستمرار من المرض القاتل المدعو "أكثر". أحصل على سيارة جديدة، وفي أقل من أسبوع أكون غير راض لأن إنسانا آخرا يمتلك سيارة أفضل. أجوب العالم، وخلال شهرين أشكو من أنني أعيش وألبس من خلال حقيبة سفر. وهكذا، تبدو الأنماط الأخرى من الحياة أفضل.

أتساءل: ما الخطأ في طريقة الإثارة هذه؟ لقد كنت أثير نفسي من خلال ما ينقصني في حياتي، ولئن كنت قد أرضيت رغبة، لكن عقلي لم يرضى

أبدا. كنت دائما أركز على الرغبة بالمزيد دون الوصول إلى غاية أو نتيجة. والحق إن الدوافع المبنية على الرغبة في الزيادة الملازمة للإحساس بالعوز دوافع يعاني منها جميع الناس في كل الأوطان؛ فمن أوروبا وإفريقيا، إلى الشرق الأوسط وآسيا تسيطر فكرة "ليس عندي كفاية"، وفي نطاق الدوافع الشخصية، يعد التركيز على الشيء الناقص عملية تؤدي إلى استفحاله وتضخيمه، بحيث أن النقص يبقى كما هو، والحق أن ما ينقصك في حياتك يمثل تجربة حياتك ذاتها. لذا، أرجو أن تجعل قانون الدوافع المبنية على التطور عاملا هاما لتنمية شخصيتك.

يكمن جوهر هذا القانون في العبارة التالية: "أنا إنسان كامل أسعى إلى تحقيق كمالي". هذه عبارة تنطوي على حقيقة كبرى. أنت إنسان كامل وكلي حي بشكل كامل الآن! لا تحتاج لأي شيء آخر في الحياة لتكون سعيداً. يمكن أن تكون مكتفيا بشكل كامل بما لديك الآن. وبالطبع لا ندعي بأننا قد اكتملنا. بالرغم من أننا كاملون ولكن النمو، التغير والصيرورة Becoming تشكل جزءا أساسيا من الحياة. تعوض أجسامنا دائما نفسها بخلايا جديدة، وتنمو طاقاتنا العقلية وتمنحنا حقيقتنا الروحية مصدرا دائما من التجدد؛ فنحن ننمو ونتغير باستمرار وبالاختيار وليس بدافع النقص.

نحن مكتملون الآن، ولكن تطورنا الطبيعي يدعونا إلى نموٍّ أكبر وهذه القفزة في التفكير هامة جدا؛ فهنا يصبح النقص مستحيلا. عندما نرى حتمية النمو والتغير نصبح متحفزين بأحلامنا وليس بما ينقصنا. نشعر بأننا أحياء بكل معنى الكلمة لأن النقص يصبح مفقودا من منهج تفكيرنا. لا نرى أنفسنا عندئذ كناقصين بل كأحرار ننمو ونتغير. ولكن ذلك ليس بسبب أننا ناقصون بل لأننا نبحث عن النمو والتغير، ولأننا متحفزون داخليا للعطاء والمساعدة والمحبة.

هذا هو قانون الدوافع المبنية على التطور، فبواسطته نغير الطريقة التي ندرك بها ما نحققه ونعي الحياة. ولقد أوضح والت كولستاد المشرف الديني على الكنيسة الجماعية للبهجة في غلينديل/ أريزونا هذه النقطة بشكل جيد. عندما توقف والت عن محاولته بناء كنيسته لإرضاء غروره فقط وبدأ يعمل من أجل خدمة الآخرين بدأت الكنيسة بالنمو. لم يعد والت يعمل فقط من مبدأ نقص بل من التزام عميق بالمحبة والخدمة. إن أكبر حاجة مدركة لدينا هي ١- البقاء الجسدي Physical Survival و ٢- البقاء النفسي Psychological Survival و ٣- البقاء الروحي Spiritual Survival؛ وهناك تدرج بالمستويات لهذه المدارك. وبترتيب آخر، نقول: جسدي، نفسي وروحي أو جسد، عقل وروح.

لا تحفزنا الرغبات الملباة سواء أكانت جسدية، نفسية أو روحية، بينما تدفعنا الرغبات غير الملباة إلى فعل الكثير. وهذا ما يجب أن نفهمه عن أنفسنا

وعن الآخرين. لننتبه أيضا إلى هذه الحقيقة وهي أن وجود مثل هذه الرغبات لا يدل على أننا ناقصون. فبواسطة قانون الدوافع المبنية على التطور، نقوم بالبحث عن التطور الكامل لطاقاتنا الحياتية لنتمتع بحياة سليمة. ولكي تصبح الحياة السليمة حقيقة تجريبية يجب توفر ثلاثة عناصر معاً: المعرفة، المهارة والرغبة.

لندرس هذه العناصر: المعرفة هي ماذا نفعل، ولماذا نفعل هذا؟ وإن كل قانون من قوانين الحياة السليمة يمثل ما يجب فعله لنحقق مستوى أعلى من العافية. المهارة هي كيف نفعل هذا، هي منهج يومي، طريقة تفكير واستجابة منظمة إزاء الحياة وهذه كلها جزء من لائحة المهارات؛ الرغبة هي الحافز، إرادة فعل الشيء التي نحتاجها لنحول المعرفة والمهارة إلى واقع. إذا أهملنا واحدا من هذه العناصر الثلاثة فلن نحصل على حياة سليمة. تعتبر المعرفة والمهارة الجزئين الأكثر سهولة، بينما تقف الرغبة في طريق معظم الباحثين عن الحياة السليمة. وخلال العقد الأخير، اجتمعت مع آلاف الناس المعرضين لأمراض مختلفة. يقول الكثير منهم أنهم سيفعلون أي شيء ليصبحوا معافين مرة ثانية. إنهم يريدون أن تكون صحتهم كما كانت سابقاً.

كتبت امرأة تقول لي: "سأفعل أي شيء على الإطلاق لأصبح جيدة. أين أبدأ؟". هذا دافع مبني على فكرة وجود شيء ناقص، وقد كانت ملاحظتي أن معظم الناس المتحفزين بهذه الطريقة لا يشعرون بالتحسن كثيراً. إنهم يحاولون عدم الموت لكي يتغلبوا على النقص الذي حصل نتيجة الصحة المفقودة. يقول مريض آخر: "أريد أن تعود الأمور طبيعية كما كانت، أتمنى لو تعود حياتي فقط كما كانت منذ سنتين".

يمكنني أن أقول إن كلمة "طبيعية" هي التي أدت إلى المشكلة منذ البداية!. نحن لا نريد أن نكون متحفزين لما ينقصنا، بل لما يمكن أن يكون. ومن خلال ملاحظاتي، أرى أن الأناس الذين ينجحون أكثر من غيرهم هم الذين، على الرّغم من مرضهم، يحاولون جهدهم للعيش في اللحظة الحاضرة. ويرى هؤلاء الأناس الحياة كاملة بالرغم من وجود التحديات الصحية. لقد اختاروا بشكل أساسي قرارا روحيا أن يعيشوا في الآن.

يقف هذا المبدأ طبعا بشكل معاكس لآلية الدفاع المزعجة للمجتمع بشأن موضوع الوفاة. يحاول معظم الناس فعل أي شيء ممكن لإنكار الموت خاصة بما يتعلق بوفاتهم هم، وقد يحاولون أقصى جهدهم تجنب النقاش حول هذا الموضوع، والذي يسبب لهم شعورا مشحونا بالقلق.

استمعت إلى مريضة تدعى باتي في إحدى دوراتي الأسبوعيّة. كانت مصابة بسرطان ثدي معاود قالت تحدثني عن تجربتها: "يتجنب الجميع الكلام عن الموت في أسرتي كما لو كان شيئا محرّما ذكره، فقد كان زوجي يسير خارج الغرفة بخوف شديد وكذلك أهلي، ولكن ماذا عن مخاوفي؟ كل ما

يفعلونـه لا يفيدنـي". لقد قمت بمساعدة بـاتي فـي ذلـك الأسبوع متحديـا هـذا الإنكـار العـائلي، وأخـيرا اقتنعـت بـاتي أن المـوت هـو جـزء مـن المسـاومة الحياتية. وكتبت في تقييمها للدورة: "إن أهم شيء تعلمته هو إيقاف الموت من السرطان وبدء الحياة مع السرطان، وقد حللت المشكلة بأن أعيش الحيـاة لكـي أسيطر على الموت".

وبالمثل كتبت بيسي، التي كانت تقيم في جمعية سكنية للمتقـاعدين "كـانت نقطة التحول في صحتي هي عندما قررت نسيان مشاكلي لأبلغ المائة عامـا". هل ستنجح؟ لا أدري، ولكن دوافعها بالتأكيد أفضل مـن دوافـع هـؤلاء الأنـاس الذين يريدون ملء النقص في حياتهم.

ليست حقيقة الأمر أننا لا نريد الالتزام نحـو أنفسنا والمحافظـة علـى هذا الالتزام، ولكن الموضوع أن دوافعنا لإصلاح نقص ما خاطئة. ولا يمكن لـهذه الدوافع أن تأخذنا بعيدا إذ ما نريده هو رؤيـة جديـدة. لنتبـع أهدافـا ذات معـان عميقة، وأحلاما نريد تحقيقها برغبـة ومحبـة صـادقتين؛ عندئـذ، نعيـش الحيـاة بحق وقد يعني هذا حياة أطول للكثـير مـن النـاس. إذا سـمحنا لـهذا النـوع مـن الدوافع أن تسيّر حياتنا، سنحصل على شعور عميق بالاكتفاء، الذي ينبثق مـن التزام جدي بأننا نعيش حياة ذات مغزى وأننا نسعى نحو مثاليات أكبر. وبـهذا الأسلوب، تكمن الحياة السليمة والسعادة الحقة.

الجزء الرابع

المبادىء الاجتماعية

THE SOCIAL LAWS

١٠. مبدأ الكرامة الإنسانية

The Law of Human Dignity

تركز الديانات السماوية على الفكرة القائلة بأن الله سبحانه وتعالى قد خلق الإنسان على صورته. وإننا نجد معنى هذا القانون في أغنية Respect لأريثا فرانكلين. تقول أريثا: "أريد أن أعرف المعنى المتضمَّن في كلمة احترام". ويعد هذا النوع من الكلمات أكثر من مجرد كلمات، إنه واحد من أكثر مفاهيم العافية تأزما في عالم اليوم - احترام الشخص لما هو عليه ولأنه شخص. هذا هو قانون الكرامة الإنسانية.

عندما أقول "الكرامة الإنسانية" و"احترام الشخص لما هو عليه"، فإنني أعني بهذا القول مناهج وتصرفات يومية محددة. وعندئذ، نمارس الاحترام شخصا لشخص وبشكل واضح، ولا يكون فقط معنىً تجريديًا مثل "محبة الجنس البشري" التي نسمع عنها في المؤسسات الدينية أو دروس الحضارة. إن هذا الوعي اليومي الفعال لكرامة الإنسان واحترامه، الوعي المستمر بأهمية وقيمة كل إنسان مهما كان جنسه أو لونه أو عمره أو دينه أو وضعه الاجتماعي والاقتصادي هو القيمة الكبرى والأهمية العظمى الفاعلة لتحقيق صحة فردية واجتماعية.

أعتقد أن كل إنسان في هذا العالم هو/ هي من خلق الله، ويستحق هو/ هي احترامي. إن هذا هو أساس مفهوم قانون الكرامة الإنسانية. وإن ما يجعل هذا القانون خارج حيز التطبيق اليومي في كوكبنا الصغير الودود هو أننا نضع الناس باستمرار داخل صناديق صغيرة نقوم بعنونتها وتصنيفها، وندفع إليها أشخاصا وقوميات برمتها بعض الأحيان داخل زواياها الصغيرة، وعندئذ نعتاد على نحو لا يرحم على التعامل مع الأشخاص من خلال هذه الصناديق الصغيرة إلى درجة لا نعود قادرين على رؤية الأشخاص كأفراد متميزين ذوي قيمة كبيرة وقدر عظيم. ولا نبالغ بقولنا إن هذه الصناديق موجودة في كل مكان. وبالإضافة إلى ذلك، لا يليق بنا أن نقول: "إنه مسيحي"، أو "إنه مسلم"، أو "إنها يهودية"، وكذلك، لا يليق بنا أن نصنف الناس تبعا لهذه العناوين. "إذا كان مسيحيًا، فلا بد أنه واحد من هؤلاء المعارضين للإجهاض الذين يقومون بقتل الأطباء، أو على العكس، لا بدّ أنه يركض خلف الحرية

الجنسية. وإذا كان مسلما، فلا بد أنه إرهابي. وإذا كانت يهودية، فلا بد أن يكون المال والسيطرة هدفين لها".

إن إلقاء مثل هذه الأحكام المعممة موجود في كل مكان. نقيّم زميل عمل تبعا للمدرسة التي ذهب إليها أو تبعا للعلامات التقديرية أو المكافآت التي حصل عليها، أو إن كان قد عمل سابقاً في هذا المكان أو ذاك؟ ونتساءل إن كان يقود سيارة أم لا وما نوع هذه السيارة؟ هل يملك بيتا أم يستأجر؟ هل هو من أصل أوروبي أو آسيوي؟ هل يتكلم بلهجة اسبانية أم هندية؟...الخ. لا يسمح قانون الكرامة الإنسانية بهذا التصنيف والمحاكمة، هذا، لأن الاحترام هو المفتاح. أنا أعمل كمستشار لمنظمة توفر الخدمات الصحية لعدد كبير من المراكز، وإن مهمة الشركة أن توفر نوعا من الخدمات الضرورية لمعيشة المتقاعدين لكي تلبي عددا من الحاجات الأساسية. قد يكون هذا الأمر سهلا كتأمين شقة مع خدمات تنظيف أسبوعية، أو شيئا معقدا كتنظيم عناية تمريضية لمدة ٢٤ ساعة في اليوم لشخص مصاب بألزهايمر (العته المبكر).

توظف هذه الشركة حوالي ١٢٠٠ شخصا في أعمال مختلفة تغطي الأوضاع المهنية والتعليمية والاجتماعية والاقتصادية. تحاول الشركة بذل جهدها لتبدو بمظهر ديموقراطي وتثبيت الفكرة القائلة بعدم وجود اختلافات بين الوظائف. ولكن، للأسف، تظل هناك آراء جماعية تناقض هذا المظهر. وأسماء الوظائف بحد ذاتها تشير إلى فروق، فبعض الوظائف تعد مكتبية وبعضها الآخر ليس كذلك؛ وبعضها يتطلب تمرينا عاليا وبعضها قد يتطلب فقط أن تعرف كيف تفرغ جلاية الصحون، وأما الوظائف التي تتطلب ثقافة أكثر، فإنها تدر مالا أوفر. وبكل صراحة سأتحدث عن الإنسان الأكثر فعالية في منظمتنا- وذلك حسب ما يلبّي من حاجات المقيمين في المركز-، وأقصد جان، المرأة التي لا تملك لقبا أو ثقافة أو معاشاً أو هيبة و إنّ ما تملكه هو احترام الجميع لها. إنها تُشكر باستمرار من قبل المقيمين، الزملاء و العاملين معها، وتتميّز جان بإيجابيتها، بحيث أن أي إنسان يشعر بالراحة في التعامل معها.

وعلى الرغم من ذلك، لم تحظ بموافقة لجنة من المشرفين عندما اقترحت ترقيتها، وكان التعليق الأول الذي سمعته من إحدى الممرضات المشرفات: "إنها لم تتخرج من أيّ معهد بعد". هل ترون الصندوق الصغير الذي قامت المشرفة بوضع جان فيه؟ إن مجتمعنا يتأثر على نحو انفعالي بأمور مثل التعليم العالي. فشخص مثل جان، رغم مهارتها الواضحة في عملها، يُنظر لها كإنسان أقل أهمية لأنها لم تحصل على شهادة جامعية. كان يمكن للمشرفة أن تقول: "لا أريد أن أعرف من أنت، ماذا يمكنك فعله، ما هي حالتك الصحية، ما هي نقاط قوتك وما هي العقبات التي واجهتها؟ أريد فقط أن أرى شهادتك المعهدية أو الجامعية، هذا طبعا ما كان مقصودا في هذه الملاحظة.

يتعارض قانون الكرامة الإنسانية مع هذا النوع من التفكير والسلوك. يحثنا هذا القانون على احترام جميع الأفراد، ويعلمنا أن نعرف من هم وماذا يستطيعون فعله وفي أي موطن تكمن أفئدتهم وكيف كانت رحلة حياتهم وما هي آمالهم وأحلامهم والرحمة والحنان التي تكمن فيهم؟ هناك الكثير من الصناديق الصغيرة التي نضع فيها الناس، وإن أكثر هذه الصناديق شيوعا هو المال. فالغنى المادي هو الصفة الشخصية الأكثر تقييما في العالم. والحق، إن اقتناء الكثير من المال لا يجعل الشخص مواطنا نموذجيا، فالكثير من الأغبياء (على مستوى أخلاقي وحضاري وعلمي وذكائي..الخ) يملكون المال، ولكن للأسف، لا تعطى الفرص للذين لا يملكون مالا أو تعليما عاليا لإظهار قيمتهم الحقيقية.

لقد اشتركت حديثا في مؤتمر خاص بكيفية القيادة وتطوير الخدمة للزبائن تم عقده من قبل واحدة من أكبر المؤسسات الأميركية وأكثرها أهمية وسمعة بين مؤسسات الخدمة الصحية. اجتمعت طوال ذلك اليوم مع أناس ذوي شهادات طبية، شهادات دكتوراه وشهادات إدارة المؤسسات الصحية وبلغ عددهم ٨٠٠ شخصا تقريبا. لقد كنت أسمع طوال ذلك اليوم تعليقات تدل على وجود عدم احترام عميق الشأن، وإن كان غير مقصود، تجاه الأناس الذين يلبون الخدمات الطبية في "الخط الأمامي"، وبالخط الأمامي أقصد الممرضات وتقنيي المخبر والأشعة والعاملين الاجتماعيين والجهاز المكتبي. وبالاختصار، فإن هذا يعني الأناس الذين يقضون معظم أوقاتهم مع المرضى وهم الزبائن الذين تحاول تلك المؤسسة خدمتهم. وإن أكثر ما أدهشني هو التحقير الذي أعطي لعمال الخط الأمامي من قبل المتحدثين. سمعت بعضهم يقول: "لا يمكننا أن نجعلهم أناساً أفضل مع بعض التمرين". وقالت إحدى النساء: "إن هدفي هو أن أجعل تلك الممرضات الصغيرات يبتسمن"، ونهض الرئيس الإداري لواحدة من أكبر المراكز الطبية التابعة للمؤسسة وقال: "لقد طردت إحدى العاملات لأنها لا تنظر نحو الشخص مباشرة عندما تتكلم معه" وأنهى كلامه قائلاً: "كانت مجرد موظفة استقبال". لم أعد قادراً على تحمل المزيد، وصادف أني كنت المتكلم الرئيسي في المساء. قمت بتعديل خطبتي بكاملها وذكرت في بداية حديثي: "سيداتي، سادتي، مع علمي الكامل بأنني ضيف خارجي ولا أملك أية حصة اقتصادية في هذه المؤسسة؛ أريد وبكل تواضع أن أقول لكم شيئا في غاية الأهمية يتعلق بمهمتكم ذات التطوير القيادي في العناية الصحية: "يقضي الواجب أن تتنازلوا عن مهمة التطوير القيادي ما لم تبرهنوا بأنكم تحترمون الذين يمارسون الخط الأمامي في المعالجة الطبية احتراما عميقا وصادقا. إن كل إنسان يعمل في الخط الأمامي في هذه المنظمة هو إنسان قيم جدا مهما كان المنصب الذي يشغله أو الدرجة العلمية التي حصل عليها". وتابعت بأعلى صوتي: " ابدأوا حالا بتغيير طريقة

تعاملكم مع هؤلاء الناس، وتعرّفوا على كرامتهم الإنسانية واحترموهم. عندئذ، ستحصلون على الاحترام الضروري المتصل بقيادتكم".

لا تخطئوا فهمي أو فهم قانون الكرامة الإنسانية، فأنا أؤيد التعليم الجامعي والأناس الذين يسعون إلى النجاح المادي في حياتهم، وأشجع كل نوع من التطور يمكن أن يقوم به الإنسان. ولكن، إن كنا نريد أن نجعل هذا العالم مكانا أفضل فلا يمكننا أن نرسم خطا فاصلا اصطناعيا يعتمد على المركز أو القوة أو الثقافة أو الغنى المادي ونرمي خارجا كل شخص لا يتميز بهذه الصفات؛ ويؤسفني القول بأننا نتصرف على هذا النحو.

يستغيث قانون الكرامة الإنسانية بكم لتحدثوا تغييرا جذريا في مواقفكم. أنا أدرك تماما قيمة التعلم. لقد بذلت قصارى جهدي لأستطيع عبور المرحلة الجامعية، ولكن إن كنت أتمتع بشيء من الإنسانية، فليس بسبب التعلم الجامعي، بل بسبب الثقافة الحياتية والدروس التي تعلمتها وأنا أسير في طريقي عبر المدرسة. والحق أنني استفدت كثيرا منها على نحو إنساني. ومن جانبي، لا أعتبر نفسي شخصا أفضل لأنني حصلت على مرتبة أو مرتبتين علميتين، فالمرأة التي تنظف مكتبي ليست بأقل أهمية أو قيمة مني لأنها لم تدرس أكثر من المرحلة الابتدائية.

يظهر تطبيق قانون الكرامة الإنسانية في تصرفاتنا وكلماتنا. تمالك نفسك مرة واحدة، واحذف كلمة مثل "ميكانيكي" أو غيرها. يقال لذوي المهن المحترفة، التي تحتاج لدراسة طويلة كم هي عظيمة مهنتهم؛ ولكن لنتذكر أن الناس، من كل فئات المجتمع والعالم، يقومون بعملهم بفخر ويساهمون بشيء نحو هذا العالم، وهؤلاء العمال هم عماد مؤسساتنا وقطرنا وعالمنا. لنفخر بهم ونعاملهم بكرامة إنسانية.

لقد قمت باستشارات مع مؤسسة كان المدير فيها ذكياً جداً ويحمل عدة درجات علمية. لكنه كان يزدري أي شخص يقوم بخطأ ما. عندما قمت بمقابلة الأشخاص المعنيين بهذا اللوم كان موضوع النقاش الأساسي عدم وجود الثقة. لقد جزعوا منه وليس من العجب أن تلك المؤسسة لا تستطيع السير قدما. إنها تغرق، لأن شجرة صنوبر ضخمة قد سقطت عليها. إنها شجرة صنوبر المدير الذي تجاوز قانون الكرامة الإنسانية.

لا يصبح الإنسان قائدا ما لم يقبله شعبه كقائد. قد يكون / تكون مديرا، منظما، وحتى سيدا. ولكنه لن يكون قائدا. قد يسيطر على الناس بطرق مختلفة، ويمكن أن يلجأ إلى التهديد. ولكن، ما لم يتحقق قانون الكرامة الإنسانية فإن القيادة لا تتحقق. ترتبط القيادة العظيمة بالكرامة الإنسانية. لذا، يطلب منا جميعا أن نكون قادة، وكل واحد منا بطريقة مختلفة: بعضنا في مجال السياسة وبعضنا الآخر في مجال الأعمال أو في أماكن العبادة، وكلنا في منازلنا وعائلاتنا. وإن كنا لا نحترم الأشخاص الذين نقودهم فلا يمكن أن

نكون قادة فعالين. ومن تطبيق الكرامة الإنسانية يحدث السحر. عندما يقوم القادة المذهلون بتطبيق الاحترام اليومي تتغير حياة العديد من الأشخاص، كما تتغير المؤسسات. يقوم الأتباع بتقديم نفس الاحترام والمحبة التي أعطيت لهم. هذا لأن الناس يعرفون تماما متى يحترمهم شخص آخر لما هم عليه وسيتبعون هذا النوع من القادة.

إن احترام الشخص لأتباعه لا يعني ليونة أو تضحية بالمعايير والأهداف العليا. إنه يعني وجود ثقة عظيمة، رابطة وميثاق بين الذين يقودون والذين يُقادون . وعندما يعلم الناس أن لقائدهم ثقة فيهم، يقومون بفعل أي شيء إنساني ليكونوا عند حسن ظنه.

يحمل قانون الكرامة الإنسانية معه مبدءا أساسيا : أن نوقف تفاهاتنا ونتوقف عن وضع بعضنا البعض في صناديق صغيرة تقلص من وقار وطاقات الجميع. وباختصار أقول، إذا احترمتني واحترمتك سنكون نحن الاثنين بوضع أفضل؛ وعلى هذا الأساس يقوم عالم أفضل.

١١. مبدأ الربح للجميع
The Law of Win / Win

تقول القاعدة الذهبية: "افعل بالآخرين ما تريدهم أن يفعلوا بك".

يسير كثير من الناس عبر الحياة محاولين دوما امتلاك الورقة الرابحة "سأربح وإن كان هذا آخر شيء أفعله في حياتي". إن ضريبة هذا الطريق مكلفة، مكلفة جداً. هناك طريقة أفضل: قانون الربح للجميع والذي يجب فهمه ضمن إطار أربعة أنماط من التعامل الاجتماعي.

<u>الربح مقابل الخسارة: ***Win/ Lose***</u>: هو أول الأنماط وللأسف كثير الشيوع. "أنا أربح وأنت تخسر". على سبيل المثال، في الألعاب الرياضية يفوز فريق أو لاعب واحد فقط ويخسر الآخرون؛ وللأسف فإننا نحاول تطبيق هذا القانون على مستوى العلاقات الإنسانية. "إذا فعلت ما تريد أنت، فلا أستطيع فعل ما أريد". يخلق الربح خاسرين أو على الأقل هذا ما نعتقد. تشكل المقارنات قلب مفهوم الربح مقابل الخسارة. تُوجّه عبارات على نحو ازدراء بطفل أو طفلة ويتم مقارنتهما بأطفال آخرين باستعمال عبارات مثل: "إن أختك أذكى منك بكثير". كذلك تُهيأ معظم برامج المبيعات بحيث يربح بعض الأشخاص فقط، وإن كان الآخرون قد قاموا بعمل جيد جدا. تخلق هذه الديناميكيات أوساطا من الربح مقابل الخسارة التي تقلل من قيمة أية مؤسسة. إن ما يجري في كثير من الامتحانات الأميركية والعالمية هو إعطاء الدرجات بناء على مقارنة كل شخص متقدم مع المتقدمين الآخرين وليس حسب قدراته الشخصية، وفي النهاية نكون كلنا خاسرين بناء على هذا النمط من التفكير. ما يقوم نمط الربح مقابل الخسارة بطرحه هو الفكرة القائلة بأن قيمة الإنسان تنجم عن مقارنته مع غيره، أو مع توقعات محددة، ولكن الحياة لا تسير على هذا المنوال. تعتمد معظم النتائج العظيمة في العالم على التعاون وليس على المنافسة. إن نمط الربح مقابل الخسارة ذو قيمة محدودة جدا في العلاقات، ويجب أن يحدد استعماله بشكل مقصور في الحالات ذات الثقة الضعيفة جداً.

<u>الخسارة مقابل الربح ***Lose/ Win*** :</u> وهو النمط الثاني من التعامل الإنساني. "سأخسر أنا لكي تستطيع أنت أن تربح"، وغالبا ما يتخذ هذا النمط الأشخاص الذين يبغون السلام مقابل أي ثمن. يدخلون في علاقة اجتماعية

ويرضون الآخرين بسرعة. يكون لهم عادة متطلبات صغيرة وتوقعات بسيطة. يميل الأشخاص ذوو منهج الخسارة مقابل الربح لعدم التعبير عن مشاعرهم واقتناعاتهم بسهولة، ويسهل على الآخرين أن يشعروهم بالخجل، ومن خلال أملهم بكسب القوة من خلال شعبيتهم وقبول الناس بهم يستسلمون عادة ويعطون كل شيء. يميل كثير من مرضى السرطان لأن يكونوا من طراز الخسارة مقابل الربح، وأرى هذا النمط أكثر شيوعا بين النساء عنه بين الرجال. ومن خلال محاولات هؤلاء الأشخاص لإرضاء الآخرين وتحسين الأمور يضعون صحتهم جانبا ويأخذون دائما دور المعطي، وتكون نتائج هذا العطاء المستمر سيئة بما تحويه من استياء وإحباط وعواطف مكبوتة. لا يعبر نمط الخسارة مقابل الربح عن موقف قوي، فهو وإن تضمّن الآخرين في داخله، لكنه لا يستطيع الاستمرار لفترة طويلة؛ وإن التضحية بالنفس ذات حدود سريعة الظهور.

<u>الخسارة مقابل الخسارة *Lose/ Lose*:</u> إن هذا النمط الاجتماعي شديد السمية، ويحدث عادة عندما يجتمع شخصان قويان من نمط الربح مقابل الخسارة، فتتضخم الأنا وتشتد الرغبات. يقول كل من الشخصين: "يجب أن نفعلها بهذه الطريقة"، ولا يقبل أي نوع من التنازل، فتكون النتيجة خسارة للاثنين. سيحاول الاثنان الربح بأية طريقة إلى درجة إقصاء الشخص الآخر من أجل أية مشكلة، ومحاولة جعل الشخص الآخر يدفع، وفي النهاية يخسر الاثنان. للانتقام سعر باهظ ألا وهو الإجهاز على النفس.

لقد قابلت حديثا شخصا أصيب بسرطان بروستات انتقالي إلى الكبد وأصبح اليرقان شديدا. عندما كنت معه كان يتكلم بلا انقطاع، وغالبا بشكل عدائي. لقد تكلم عن ابن العاهرة الذي حاول أخذ المشروع منه وكان يقول بأنه سيجعله يدفع الثمن وسيعلن الحرب على هذا الحقير. إن نمط الخسارة مقابل الخسارة هي فلسفة العداء. وتكمن المشكلة في أنه، في نهاية الأمر، يتحول كل الأشخاص إلى ضحايا.

<u>الربح مقابل الربح (أو الربح للجميع):</u> إنها حالة القلب والعقل التي تبحث باستمرار عن الطريقة التي تعطي فائدة متبادلة في جميع العلاقات البشرية. عندما نكون في حالة ربح/ ربح؛ فإن الأشخاص المشتركين بعمل ما، لا يقومون فقط بدعم ذلك القرار، بل يشعرون بارتياح تجاه هذه الخطة ويريدون تطبيقها. إن نمط الربح مقابل الربح هو منهج تعاوني وليس تنافسيا. إنه مبدأ الحلفاء وليس الأعداء، ويفترض أن نجاح شخص ما، يجب ألا يقوم على حساب شقاء الآخرين. يؤمن مبدأ الربح مقابل الربح بالمقولة التالية: "لن نفعلها بطريقتك أو بطريقتي بل بأفضل طريقة ممكنة".

في حالات الربح مقابل الخسارة، قد أحصل على غايتي في أمر معين، ولكن منهج الشخص الآخر نحوي وتصرفاته وثقته قد تحطمت وتحول ربحي

القصير الأمد إلى خسارة طويلة الأمد. في حالات الخسارة مقابل الربح يحصل العكس؛ فقد يحصل الشخص الآخر على ما يريد لفترة ما، ولكن تصرفاتي وثقتي بهذا الشخص الآخر ستتغير، وتركيزي المستمر على المنفعة التي حصل عليها الشخص الآخر دون أي اعتبار لمصالحي وحاجاتي سيقضي شيئا فشيئا على هذه العلاقة. أما منهج الخسارة مقابل الخسارة فلا يتلاءم مع استمرار الحياة والتطور بأي شكل كان، وهي طريقة أدولف هتلر في الحياة والتي تعني أن يخسر كل الناس كل شيء.

لنكن واقعيين ونواجه الأمر بصراحة، فنحن نعتمد على بعضنا البعض في معظم مواقف الحياة، كما أننا نحتاج لبعضنا البعض. إن فكرة الاستقلال الكامل عن الآخرين وهم، كما أن الاعتماد الكامل ليس صحيا أيضا، وإن الموقف الوحيد الذي يعطينا قوة طويلة الأمد هو التعاون مع بعضنا البعض Interdependence. الربح مقابل الربح.

لقد دعيت حديثا لإدارة مؤتمر لتلطيف الضغط النفسي مع مجموعة موزعي أدوية في شركة إنتاج دوائي ضخمة. ما لم ألحظه في البدء، وبعد ذلك بدا واضحا جدا بواسطة مساعد المدير العام، هو أنه أخبرهم حديثا بأن الشركة ستستغني عن بعض خدماتهم، وقد اعتبر هؤلاء الموزعون هذا التغيير على أنه من نمط الخسارة مقابل الربح لصالح الإدارة. خلال الفترة الأولى من السؤال والجواب، تحولت مناقشة تلطيف الضغط النفسي بسرعة إلى دراسة عملية لحل الخلاف القائم، وكان موزعو الأدوية ساخطين وشعروا باستياء عميق بأنهم خُدِعوا. كان علينا أن نخرج بحل من نمط الربح مقابل الربح، وإلا بدت فكرة حدوث انتفاضة واردة جدا. فمن الصعوبة بمكان لشخص أو لشركة أن يعترفوا بخطئهم ويبدو أحيانا، ربما، أنه من غير الواقعي أن نطلب منهم ذلك الاعتراف؛ لذلك فإن الحل الأكثر ملاءمة وواقعية هو أن نضع صيغة من نمط الربح للجميع.

في الماضي قامت إدارة الشركة بالسخاء الكبير جدا وعالجت أمورها بكل طريقة ممكنة، أما حديثا فكانت اقتصاديات الشركة تنخفض باستمرار، وكانت مجبرة على تحديد النفقات، وفي الواقع، كانت في موقف لا تحسد عليه. ومن خلال الكلام الصريح وإخبار موزعي الأدوية أن الاستغناء عن بعض خدماتهم كان ضروريا لرفع قيمة أسهم الشركة أصبح بإمكان الإدارة أن تخلق فهما أعمق، وكان بإمكان موزعي الأدوية أن يروا أن مصلحة الشركة تهمهم أيضا، وخلقت بذلك طريقة ربح مقابل ربح.

ما زلت أعمل مع هذه الشركة وقد حصلت تطورات جمّة، والآن نحن في موقف مفاوضات، والتي تعبّر إلى حد ما عن طريقة من الربح مقابل الربح وإنما بشكلها الأدنى. والأهم من ذلك كله، أن موقف الربح مقابل الربح بدأ يتغلغل في الشركة مكان موقف الخسارة مقابل الربح الذي كان سائدا لمدة

عشرين عاماً. وما الذي اختلف؟ إن قانون الربح للجميع هو الذي يطبق الآن؛ وللأسف، رغم الأهمية البالغة لهذا القانون في كل العلاقات البشرية، إلا أن الناس يسيئون إليه باستمرار ويدفعون الثمن غاليا.

لكي يتمكن قانون الربح للجميع من الانتصار، لا بد للأشخاص الذين يعملون معا أن يتميزوا بصفات فردية قوية، وبكلمة واحدة، يجب أن تسود الثقة، إذ أن الثقة هي عماد الربح مقابل الربح، وإذ تسود، تخلق جوا من التعامل المفتوح وتآلفا مبدعا حقيقيا. هذا، لأنه لا يوجد طرق مختصرة للوصول إلى الحياة السليمة، ولا تحدث القناعة الفردية إلا بعد أن نعمل على تطوير صفاتنا الشخصية سواء أحببنا ذلك أم لا.

نحن نتكلم هنا عن مدى نجاح علاقاتنا الشخصية والجماعية، وهذا هو الشيء الأساسي لما تنطوي عليه الحياة. في الحقيقة، تبدو الحياة أحيانا بأكملها كعلاقة، علاقة مع كل شيء، مع الأناس والطعام والممتلكات وحتى مع هذا الكتاب وبشكل خاص مع أنفسنا. تعتمد العلاقات التي نبنيها مع العالم بشكل كامل على علاقاتنا مع أنفسنا، والتي تعتمد بدورها على العلاقات التي حصلنا عليها كأطفال مع البالغين حولنا. لا تزال تجارب الطفولة مؤثرة على تصرفاتنا اليوم، فإما أن نتصرف بشكل مشابه للطريقة التي ارتكس البالغون لنا في السابق أو للطريقة التي ارتكسنا نحن ضدها.

وإن الطريقة الوحيدة لتغيير علاقاتنا هي في تغيير أنفسنا، وسواء أكانت مشكلاتنا مع صديق أو حبيب أو زوج أو طفل أو قريب أو مدير أو زميل في العمل أو مستخدم؛ أو عندما نرى شيئاً لا يعجبنا في الآخرين، فإن ما نراه هو انعكاس لأنفسنا وكأننا ننظر في مرآة. وعندما نغير مناهجنا الشخصية في التعامل مع الناس نجد أن الصديق أو الزوج أو الطفل أو المدير يتغيرون في تعاملهم أيضا. وتبدأ المشكلة عندما نبدأ بإلقاء اللوم. فعندما نبدأ باللوم نكون كمن خسر طاقاته. عندما يقول أحدنا: "إنك تغضبني"، يكون الافتراض الضمني "أنا غاضب، وعليك أنت أن تتغير". ما الذي حدث للتحكم الشخصي؟ ولكي تحل المشكلة، يجب على شخص آخر أن يتغير، وبهذا الأسلوب يجعل الشخص الغاضب من نفسه شخصا عديم القدرة على حل المشكلة.

لنتوقف عن هدر طاقاتنا باتجاه الخارج، فبدون قوتنا وطاقاتنا لا يمكننا أخذ المسؤولية الكافية لإحداث التغيرات التي تطور حياتنا. إذا خسرنا طاقاتنا نصبح ضحايا لا قوة لها. يوجد دائما طريقة أفضل هي الربح للجميع.

يستحيل وجود الزواج الرائع بدون أن تكون دعامته المركزية مبدأ الربح للجميع، والأبوة والأمومة تصبحان كابوسا بدون وجود محبة غير مشروطة عميقة واحترام متبادل وودي؛ فمنهج الربح للجميع، وكذلك الصداقة والمدرسة ونشاطات المجتمع والإنسانية كلها تعيش أو تموت حول هذا المبدأ.

ولكن ماذا لو قمنا بتطبيق مبدأ الربح للجميع والإخلاص له دون أن يحصل، بالمقابل، شعور متبادل من الآخرين؟ ربما لم يسمع الآخرون بهذا المبدأ، أو ربما كانت جذورهم عميقة في الربح مقابل الخسارة. يكون عندئذ الوقت المناسب قد حان من أجل امتحان. ليست قاعدة الربح للجميع دائما سهلة التحقيق، خاصة على المدى القصير. ولكن إن قام إنسان واحد في علاقة ما بالتعبير عن أنه سيقوم بذلك وحافظ على موقفه بأنه سيجد دائما حلاً مفيدا للطرفين سنخرج دائما من المعادلة بشكل أفضل مما لو بقينا صامتين.

يجب أن نحافظ على عملية التحاور أطول فترة ممكنة، ويجب أن نعبر عن أنفسنا بشجاعة أكبر. وفي الوقت ذاته، يجب أن نستمع بحرص وبعمق بالغين. يعني قانون الربح للجميع أن نتوق لأن نفهم أولا ومن ثم لأن نكون مفهومين. ويكمن جوهر الحياة السليمة في العلاقات الإنسانية الصعبة بأن نكون مثالا للشخص الآخر. تابع خطوط التحاور بشكل مفتوح حتى يبتدئ الشخص الآخر بالانتباه إلى أنك تريد حل الخلاف بطريقة رابحة لكليكما بشكل رائع. وعندما نفعل هذا نجد أنفسنا ناجحين في طرق لم نكن نتخيلها سابقا.

يتشبث قانون الربح للجميع بهذا المنهج. حاول أولا أن تفهم، ثم كن مفهوما، وكن توّاقا للكسب المشترك. إذا أخذنا على عاتقنا بصدق وروعة أن نعطي أنفسنا للنتائج المفيدة للجميع، سيعطي هذا تأثيرا قويا جدا على الشخص الآخر. لا يكتفي قانون الربح للجميع فقط بإيجاد حل، بل أن يوصل الجميع إلى مستوىً أعلى. يمكن لنا الآن أن نرى أن كلينا سيحصل على شيء أفضل مما يريد أو تريد عن طريق تحقيق ما نريده كلانا. هذا هو التحول بعين ذاته، وهذه حياة جديدة وأفضل بكثير. هذا هو قانون الربح للجميع.

١٢. مبدأ العيش في اللحظة الحاضرة
The Law of Present Moment Living

يقول رام داس: "كن هنا والآن".

ربما كانت ابنتي والبالغة من العمر اثني عشر عاما تعلمني أكثر مما أقوم أنا بتعليمها، ومن أهم الدروس التي علمتني إياها، هو كيفية استخدام الوقت، فهي دائماً تقوم بألف نشاط ومشروع: رسم ورقص وتنس وسباحة وقراءة وأعمال حفر...الخ، وهي تقفز من نشاط لآخر بكل اشتياق وحماس. لا تريد الذهاب للسرير خائفة من أنها ستخسر فرصة أخرى من الاستكشاف والتعلم والمرح، وعندما تذهب للسرير تنام للتو ومن ثم، تنهض في الصباح بحماس متزايد. إنها في الحقيقة ممتلئة بالاستمتاع الحياتي وبالفضول الحي والرغبة في الحياة.

تشبه فلسفة ابنتي في الحياة ما رأيت مرة في إعلان. كان المقال حول تخفيف الوزن وقد ذكر فيه: "انعم أولا بالحلوى، فالحياة قصيرة". ترتبط ابنتي بشكل كامل مع الزمن الحاضر، مع الآن، وأعتقد أنها تنظر للعالم بأكمله كصندوق لعب، ولا تترك لعبة فيه دون استكشاف. قد ينتقد البعض المنهج الذي اتبعته مع زوجتي للعناية بطفلتنا وتنشئتها. وبالإضافة إلى فرض قيم ومبادئ أساسية، حاولنا جهدنا أن نعلمها أن الحياة مليئة بطاقات غير محدودة، وقمنا بتشجيعها على اقتحام هذه الطاقات ليس في الماضي، ليس في المستقبل بل في الحاضر.

كبالغين، يميل معظمنا أن نؤمن بالفكرة القائلة إن الزمن لا يمكن أن يعاش فقط في اللحظة الحاضرة. نركز دوما على دروس الماضي ونحاول عكسها نحو المستقبل وتبني المسلك القائل: "هذه هي الطريقة التي اتبعتها في الماضي وهذه هي الطريقة التي سأتبعها في المستقبل". إنه من الصعب علينا أن نتحدى المفهوم والأسلوب الذي طالما اتبعناه والذي شُبّه بتسجيل على شريط كاسيت في عقلنا للماضي- الحاضر- المستقبل، ونميل للاعتقاد أن الماضي سيتابع إعادة نفسه في اللحظة الحاضرة وفي المستقبل مهما كانت الظروف وبدون أي احتمال للتغيير. ألاحظ أن ابنتي نادرا ما تحدد نفسها بأفكار من الماضي.

يمكن للمستقبل أن يسلبنا من احتمالات اللحظـة الحـاضرة، ويمكـن لنـا أن نصبح كثيري التفكير بالمستقبل لدرجة نعكر بها الحاضر. إنها عادة "مـاذا لـو حدث هذا؟" الأسلوب القديم الذي لا ينتهي والذي يؤدي باستمرار إلـى أسئلة وأسئلة لا تنتهي، وتقودنا في النهاية إلى التعاسة. كم من المرات قلنـا لأنفسنا: "ماذا لو لم تسر الأمور كما هو مفترض؟" ،"ماذا لـو وجد أحدهم أنني غير كفء؟"، "ماذا لو....الخ؟".

يعتبر إسقاط الماضي على الحاضر، أو أن نعيش الحياة بناء علـى "مـاذا لو" في المستقبل غير المحدد، بمثابة بطاقة سفر نحو الإحباط. والطريقة الوحيدة للخلاص من هذا هو في تطبيق قانون العيش في اللحظة الحاضرة.

لقد ألقيت حديثا محاضرة في سان دييغو حول العيش فـي اللحظـة الحاضرة. بعد انتهاء المحاضرة، أتتني امرأة تجر معها قضيبا قد علق عليه سيروما يحوي موادا للعلاج الكيماوي تعطى لها باستمرار. نظرت إليها وهـي تقف في الصف الطويل. وعندما وصلت أخيرا، قالت ببساطة: "لقد اخترت أن أموت، لا أريد أن أعيش اللحظة الحاضرة". طبعا، أحسست أن كلماتها تحوي فقط جزءا من الحقيقة - إذ أن المرأة، بكل الأحوال، قد تكبدت عناء المجيء للمحاضرة والانتظار في صف طويل من الناس- أجبتـها: "ولكـن، بكـل الأحوال، عليك أن تعيشي في هذه اللحظة، وإن لم تفعلـي فـإنك ستعكرين كل لحظة من الآن وحتى مماتك. من الأفضل لك التمتع بكل لحظة باقيـة". غادرتني وهي تبتسم وتهز برأسها، ربما، متعجبة من تفاؤلي. وبكل الأحـوال، لم يكن باستطاعتي إعطاءها نصيحة أفضل. لقد رأيت عدة عشرات من الأشخاص الذين حالما قبلوا بالموت وأعطوا أنفسهم للامتوقع؛ حرروا أنفسهم وعاشوا حياتـهم بشكل ممتلئ. وحالما نعرف أهمية اللحظة الحاضرة نبدأ بإدراك مدى جمال المكان المدعو "حياة" مهما كانت الظروف.

يكمن جوهر قانون العيش فـي اللحظة الحاضرة في الفكرة التالية: "إذا كنت مشتركا في نشاطات وأفكار لا تدعم الحياة وقد تجعلك تغوص في البؤس وفي الأفكار السلبية، فإنك في الحقيقة تلوث اللحظة الحاضرة مهما عبرت عن عكس ذلك. أما إذا كنت مستغرقا في نشاطات داعمة للحياة وتتمتع بـها بإقبال إيجابي فإنك تعيش في اللحظة الآنية عندئذ؛ وفعلا لن نعرف هذا البعد من الحياة السليمة حتى نقوم بتطوير وعي كامل للعيش في الآن.

كنت مرة في فارغو بولاية داكوتا الجنوبية في منتصف آذار لأشارك فـي مؤتمر. وقد يشك بعض الناس في قدراتي العقلية للقيام بمؤتمر في هذا الوقت من العام، في تلك المنطقة الباردة جدا. على كل حال، استيقظت صباح ذلك اليوم باكرا للقيام بتماريني وكانت غرفتي تطل على بهو فسيح ورائع مليء بالنباتات الخضراء الرائعة. لم يكن لغرفتي أية نافذة على الخارج، وهذا يعني عدم وجود أي دليل لدي على حالـة الطقس. لبست ملابس الجري، ووضعت

قبّعة وخرجت، وإذا بـي أفاجـأ بعواصـف ثلجيـة ودرجـة حـرارة -٢٥ مئويـة، ومع ذلك، أردت أن أثبت أني لست بشخص يتدرب فقط في الدرجات المعتدلة. خرجت بشجاعة حوالي ثلاثة أمتار وإذا بي أعود وأقوم بالتمارين داخـل دفء المسبح المغلق. ربما كان كل شيء مرتبا سلفا لأني التقيت بشخص هنـاك فـي الساعة ٦،٣٠ صباحاً تدعى الآنسة ايدا. كانت قد أتت من مدينة بسـمارك وقـد أتت في منتصف الشتاء لتكون في هذا المؤتمر. كـانت سيدة صغيرة الحجـم، ظريفة تلبس ثياباً دافئـة وبكياسـة، وقـد أظهرتـها شـخصيتها الملينـة بالامتنـان ولهجة كلامها كأنها واحدة من النساء الراقيات من الطراز القديم لتلك السنوات الغابرة. رأيتها قرب الجاكوزي تقوم بتمارين الصبـاح، وإذ عرفتنـي واقتربت مني قائلة: "اعذرني لإزعاجك، إننـي أدعـى الآنسـة ايدا"، ولأخـبرتني أن هـذا الاسم هو ما أطلق عليها منـذ كـانت فـي الخامسـة عشـرة مـن عمرهـا. دخلت مباشرة في الحديث، وكـانت توصـل أفكارهـا بسـهولة وبسـرعة ممـا دل علـى قدراتها العقلية الحـادة، وكأنـها سـيدة أعمـال. لقد توفـي زوجـها قبـل عـامين، وأصيبت هي بسرطان كولون بعد هذا بستة أشهر، وكان تراجـع صحتـها بعـد ذلك شديدا وقد افتقدت زوجها، وهذا ما أضاف بؤسا إلى بؤسها. قالت: "كـانت حياتنا رائعة معا، كانت حياة جميلة، وفجأة في ليلة واحدة ذهب فلذة كبدي إلى بيته مع الله. لقد كـان الحـادث فجائيـا وكـان علـي إعـادة ترتيب حيـاتي كلـها، ولكني، لم أستطع فعل ذلك بعد. أفكـر فيـه دائمـا. لقـد عشـنا دائمـا بشـكل جيـد وكانت مفاجأة لـي أن أعلم أنه بقي فقط القليل من المـال. لم ينـاقش زوجـي معـي عمله أبدا، ولا أعتقد أننـــي كنـت سـأفهمه لـو فعـل. وجـدت ديونـا ترتـب علـي دفعـها. وعندمـا استقر كـل شـيء، وجـدت أن علـي أن أعمـل. ولكـن يـا سـيد أندرسون، لا أستطيع فعل أي شيء، إذ لم يكن عندي خبرة سابقة. كنــت دائمـا ربة منزل وأم، ولم يكن عندي قدرات ومواهب. الآن عنـدي سـرطان وأتمنـى لو يعود عزيزي الغالي وعندها سيكون كل شيء على ما يرام من جديد".

كان من الواضح جدا أن الآنسة ايدا تمر بوضـــع خـداع عقلـي، فقـد كـانت تعيش في الماضي. جلست معـها وتكلمنـا وقلـت لـها بتشـجيع: "ألزمـي نفسـك للحياة، أنا لا أقصد أن تأخذي على عاتقك أن تعيشي عددا محددا مـن السـنين، بل أعني أن تعيشي كل يوم بيومه بشكل ممتلـئ، منتـج ومبـهج. ألزمـي نفسـك بالحياة وإن كان عندك سرطـان - ليس كحلـم فـي المسـتقبل بعيـد التحقيـق- بـل كحقيقة آنية وحاضرة".

أخبرت الآنسة ايدا ألا تضع حياتها على الجانب حتى تشفى من السرطان، وأخبرتها ألا تؤجل الحياة الممتلئة لأنها وحيدة بدون زوجها، وألا تتوقـف عـن الحياة لأنها لا تملك نقودا. أخبرتـها: "حافظي اليوم علـى التزامك بـأن تبدئـي فعل الأشياء التي طالما رغبـت بفعلـها وابدئـي بـالتمتع بكـل لحظـة مـن خـلال إيجادك شيئا ممتعا في الآن".

يميل كل واحد منا إلى وضع حياته جانبا حتى يتخلص من مشكلة ما، ونميل لأن نقول: "عندما تصبح حياتي أفضل، سيكون بإمكاني التركيز على أشياء إيجابية"، وهذا هو الخطأ بعينه. لتبدأ الآن. يعتبر قانون العيش في اللحظة الحاضرة الترياق النوعي للتسويف والتأجيل. يمكن لنا أن نضع جانبا النشاطات غير السارة، ولكن عندما نفعل هذا، نقوم في الحقيقة بإلغاء النشاطات السارة أيضا. إننا نضع حصصا لسعادتنا وفرجنا كما لو أن المؤونة محدودة.

والحقيقة الكبرى هي أن مؤونة التعاسة والألم والعذاب غير محدودة، وكذلك هي مؤونة السعادة والفرح والامتلاء النفسي. نحن من نقوم بوضع هذه الحصص أو ما سنسمّيه هنا بالتحصيص. لا تحصص بعد الآن. علينا أن نمتلك الآن وفي هذه اللحظة زمام العافية. إن هذه اللحظة هي كل ما يوجد لدينا فلنعشها. هذا هو قانون العيش في اللحظة الحاضرة.

الجزء الخامس

المبادىء العقلانية

THE INTELLECTUAL LAWS

١٣. مبدأ التعقل
The Law of Mindfulness

يقول جون ميلتون: "يكمن العقل دائما في مكانه الخاص، وهو بذاته من يجعل من الجنة جهنماً ومن جهنم جنة".

تقتضي معرفة السعادة تغيير شيء واحد في حياتنا هـو موضـع تركيزنـا، ومعرفة أن الخبر الجيد هو إمكان الاختيار لدينا.

يأخذني جزء من عملي، كما نوهت سابقا، إلى جمعية تأهيلية للمتقاعدين بمعدل مرة أسبوعيا. التقيت مرة بمريضة هناك تدعى فلورانس، وهي مصابة بالتهاب مفاصل شديد وتشتكي باستمرار من أنها لا تستطيع السير، لكنها في الحقيقة تستطيع السير بعض الأيام بمساعدة عصاها أو مساعد المشي، وفي أيام أخرى وحدها. إنها طبعا تسير بشكل أبطأ مما كانت عليه في صباها، ولكنها مع ذلك ما زالت قادرة على السير. وقد علقت مرة بشكل عابر أن مشكلتها لا تكمن في عدم القدرة على السير بل لأن عدم قدرتها على السير كما كانت في السابق قد حول حياتها إلى تعاسة.

حالما بدأ عقل فلورانس يفرض عليها الرغبة بأن تكون حياتها مختلفة صارت الحياة بائسة بالنسبة لها. بدأت تشعر بالشفقة على نفسها وبالغضب والخوف يحيطان بها من كل جانب. حاولنا سوية إيجاد طريقة لكسر هذا النمط من التفكير وتعلم العيش مع قدرتها المعطبة للسير ولكن فلورانس كانت تصغي لكل ما قلت بتحفظ. لقد أوقعت فلورانس نفسها في سجن صنعته بنفسها، راغبة للأشياء أن تكون باستمرار كما كانت عليه سابقا. إنه سجن من النوع النموذجي والأكثر قدرة على جعل الإنسان يشعر بالعذاب الشديد. وفي الحقيقة، فإن الرغبة المستمرة لدى الشخص بأن تكون حياته مختلفة تصلح لأن تكون تعريفا جيدا للعذاب بحد ذاته. وعندما نحقق هذه الرغبة، نقلل من قيمة سيرة حياتنا التي جعلناها مختلفة.

إن الرغبة المستمرة بالحصول على أشياء لا نملكها، أو الخوف من خسارة الأمور التي نملكها يعكر، بشكل مؤكد، كل الأمور الجيدة التي وهبت لنا. وتعد هذه الرغبة الدائمة التي لا تكتفي أبدا مصدر عدم التعقل Mindlessness، ويكمن عكس ذلك في قانون التعقل Mindfulness.

يعد الاستماع للموسيقى واحدا من أكثر نشاطاتي المفضلة. أحب أن أضع السماعات، أصغي لقطعة موسيقية رائعة بصوت عال وأستغرق في التجربة. يستغرق انتباهي بشكل كامل مع الأوركسترا أو المغني وأشعر بفيض حيوي وتغيب كل الأفكار الأخرى. وعندئذ أعيش اللحظة الحاضرة وتتخلل السعادة عقلي الذي يعيش الآن بسلام. يستمر هذا الشعور السعيد مدة أقصاها ١٠ـ ٢٠ دقيقة، ثم يبدأ فكري بالتساؤل: "عليك أن تقوم ببعض الأعمال: لقد وعدت بإصلاح باب الكراج منذ شهرين عليك أن تحضر من أجل المحاضرة في هيوستن الأسبوع القادم، وماذا عن التزامك بأن تقضي وقتا أطول مع العائلة؟ كيف يمكن لك أن توفر المال الكافي من أجل التعليم الجامعي لإريكا؟... اسمع يا صاح. كيف يمكن لك أن تقضي حياتك ووقتك بالاستماع للموسيقى؟ هيا إلى العمل!".

ماذا حدث؟ إنه عدم التعقل. لم أعد أحيا في اللحظة الراهنة. يتجول عقلي في كل مكان. هل يحدث لكم هذا؟ بالطبع يحدث يوميا. يعني التعقل أن يكون الإنسان حاضرا مع الحياة بصدق ويسمح لها بالتكشف له دون أن يقوم بمحاسبتها. لا يعني هذا بالطبع ألا يقوم الإنسان بوضع الخطط والعمل على تحقيق أهدافه، بل يعني أن التحقيق الحقيقي يعد ثانويا لتجربة كل لحظة من القيام بتحقيق تلك الأهداف، وهذا طبعا يتطلب تغيرا هائلا في المنهج المتبع.

يقوم والد زوجتي بزيارتنا، ويلاحظ أن الفرن لا يعمل كما يجب، ويقترح أن نلقي نظرة على دافع الهواء، وليس هناك أمر أكرهه في حياتي أكثر من هذه الأعمال المنزلية من قص الحشيش إلى الدهان إلى تصليح هذا الشيء أو ذاك؛ ومع ذلك، أجد نفسي راكعا في القبو أتلقى نصائحا من والد زوجتي تتعلق بتصليح هذا أو ذاك الشيء. وطبعا، لا يتوقف عقلي عن العمل قائلا لي: "لماذا فعلت هذا؟ لقد قلت لنفسك إنك لن تعمل هذه الأمور. لقد كانت فكرته هو، وهو الذي يتمتع بهذه الأمور، فلماذا لا يفعلها هو بنفسه؟".

يتصاعد غضبي وأقول لنفسي: "لماذا جعلت نفسي أقع في هذا المأزق؟"، وأخيرا أضع يدي على حزام دافع الهواء وأسحبه، فيخرج كل الغبار الأسود ويتوضع في كل مكان، أسعل، أبصق، وأجد نفسي مغطى باللون الأسود. في تلك اللحظة تتبدّى لي عدة اختيارات، ولكن غضبي يعميني. أرى نفسي أصرخ: "انظر ماذا فعلت بي"، والشيء الوحيد الذي أراه هنا هو هذه المصيبة.

يذكرنا قانون التعقل أن نركز على الطريق لا على الهدف. لا تكمن السعادة في إنهاء العمل بل في فعله. لنكن داعين إلى كل ما هو موجود الآن ونستمتع به. وبالرغم من أن هذه النصيحة قد تكون تحديا حقيقيا للأناس من نمط الشخصية A (الشخصية الدائمة الأعمال والمشاريع والحركة المستمرة)،

فهذا هو جوهر وقوة قانون التعقل. **يعني التعقل إيجاد الشيء الرائع في المكان العادي**: أن نكون حاضرين مع الطعام الذي نأكله ونستمتع بطعم الحبق أو الريحان فوق المعكرونة بدلا من القلق على أمور أخرى ونحن نأكل. يتطلب قانون التعقل أن ننظم ونبرمج عقولنا لندع القلق والرغبات الأخرى جانبا، ونعود لهذه الاهتمامات عندما تحين اللحظة المناسبة لفعلها، وبهذه الطريقة يمكن لنا أن نعرف السعادة.

سمعت زوجتي أصواتنا فهرعت إلى الطابق السفلي، وانفجرت ضاحكة لرؤيتنا، وفي أقل من دقيقة جعلتنا كلنا نصاب بالضحك لهذا المنظر، وجعلتني أكتشف أن عدة خيارات متاحة لي، وليس بالضرورة أن تكون استجابتي هي الغضب واللاتعقل.

يوجه قانون التعقل وعينا نحو اختيار مركزي وهو أن لنا القدرة على تحديد أين نركز انتباهنا. هل نركز على نصف الكأس الممتلئ أم على نصف الكأس الفارغ؟ وفي هذا القرار يكمن العذاب أو الرضى. يجعلنا قانون التعقل قادرين على إقامة الفرق بين الأسباب والنتائج. عندما لا نملك ما نريده من الحياة أو النتائج، تتشكل لدينا قائمة طويلة من الأسباب. وعندما يكون توجهنا على نحو لا تعقلي، نقوم بالتركيز على الأسباب دائما، ونتساءل لماذا لا تجري الأمور كما نريدها؛ أما قانون التعقل فإنه يقترح علينا أن نوقف الرغبة اللاتعقلية التي تفترض الأمور مختلفة. وبدلا من إضاعة الوقت والطاقة العاطفية والروحية لتعليل عدم امتلاك هذه الأمور، يمكننا العمل بطرق أخرى للحصول عليها. فالخطوات الأولى التي يقوم بها طفلنا يمكن أن تكون احتفالا. وفي هذا المجال، يعبر التعقل عن ذاته قائلا: "سأصبح واعيا ومسؤولا عن أفكاري، سأمرّن قدرتي على اختيار أفكاري وسأختار الآراء التي تجلب السعادة والرضى".

كانت واحدة من صديقاتي تقوم بإعادة عدد كبير من الأولاد من ملعب كرة السلة، عندما اصطدمت سيارتها بمطب من الثلج، وتغير مجرى سيرها واصطدمت في النهاية بشجرة. وكانت النتيجة فاجعة للغاية؛ فقد توفيت اثنتان من رفيقات ابنتها في الصف. ولسبب معلوم طبعا، أصيبت صديقتي سيندي باكتئاب شديد. وعندما كانت مستلقية في سرير المشفى وقد أصيبت بكسور متعددة؛ بدأت أفكار الانتحار تراودها أكثر فأكثر: "لم يعد باستطاعتي الانسجام مع نفسي. وكيف أستطيع ذلك وأنا أدرك بأنني مسؤولة عن خسارة حياة طفلتين؟". وبدأت الدارة المعيبة: "أنا مسؤولة، أنا لست جيدة، لا أستحق الحياة". لم يعد باستطاعة سيندي أن تجد الراحة الفكرية. قام طبيبها باستشارة طبيب نفسي بحكمة والذي عمل معها على قانون التعقل، وكانت نصيحته الدائمة "فقط كوني الآن وهنا"، وعملا معا على تهدئة عقلها بأن تركز على تنفسها، وفي هذه الحالة أخذت تركز على الكينونة بحد ذاتها، فالشهيق والزفير

هما أساس الحياة، وبالتركيز عليهما نكون قد ركزنا على أثمن ما في الحياة، ومعنى كينونتنا.

عندما بدأ عقل سيندي بالتجول، تعلمت أن تراقب وتتابع أفكارها ببساطة، وعلمها الطبيب النفسي أن تفرق بين الأفكار السلبية والأفكار الحيادية والأفكار البناءة. كانت الأفكار السلبية تشمل استياءات مثل: "لماذا لم أبطئ تلك الليلة؟ لماذا لم أمت بدلا من هؤلاء الأولاد؟". كانت هذه الأفكار تطرح شعورا بالذنب والعار، وكانت تمر في ذهنها بشكل أوتوماتيكي، وكانت تقضي معظم وقتها غارقة في هذه المعضلة غير البناءة واللامتعقلة.

بدأت سيندي تلاحظ شيئا فشيئا وجود مجموعة أخرى من الأفكار: "هل احاول اللجوء إلى العلاج الفيزياني أيضا؟ ماذا يحتمل أن أجد في التلفزيون؟". كانت هذه الأفكار تغيب وتعود باستمرار، ولم تكن لهذه الأفكار أهمية خاصة. لقد كانت أفكارا حيادية. وبعد ذلك اكتشفت سيندي نوعا ثالثا من الأفكار، وهي الأفكار البناءة. لم تكن هذه الأفكار تخطر لها بشكل أوتوماتيكي، لكنها كانت مساعدة جدا. لقد تعلمت بعد ذلك أن تختار هذا النوع من الأفكار وأن تبحث عنها وتجد طريقة عقلية لتدعم الشعور بالغبطة.

كانت الفكرة البناءة هي التي منحتها الراحة الكبرى: "إن الله يرعاني". وقد عكست هذه الفكرة التدريب الديني الذي حصلت عليه في طفولتها المبكرة، وكان هذا مصدر راحة كبيرة لها. لقد تقدمت سيندي بالعلاج ووجدت نفسها قادرة على مراقبة أفكارها وهي تتجه نحو الأفكار السلبية، وبعد ذلك، كانت تعوضها بأفكار بناءة. وكانت ترى بعين عقلها أنها محمية من الله. عندما أصبحت سيندي أكثر تمرسا بهذا الأمر، كانت مندهشة أن تكتشف أن اكتئابها وأفكارها الانتحارية لم تكن آتية من اللاشيء، وكانت هناك مناهج معينة أوقعت نفسها بها، جعلتها عرضة لهذه الأفكار الانتحارية. وعندما علمت كيف تتحكم بأفكارها، اختفى اكتئابها المزمن.

كان هذا مثالا واضحا على قانون التعقل. بإمكاننا أن نكسر هذه الدارة المعيبة؛ وعندما نفعل هذا، نستطيع أن نعرف العيش السليم على مستوىً أعلى. يعلمنا قانون التعقل أن نكون فعلا حاضرين مع مئات الفعاليات اليومية البسيطة. إنه انفتاح نحو أيّة تجربة مهما كانت بسيطة، كتجربة السير داخل حقل ونحن نصغي بشكل فاعل لغناء العصافير، شاعرين بما تلمسه أقدامنا، سامعين صوت الريح وهي تحرك أغصان وأوراق الشجر.

عندما أقوم بالسير حول المكان الذي أقطنه، أجد نفسي قرب مركز رعاية أطفال. أرى الأهل بأطفالهم في الصباح الباكر، وأشاهد الأولاد يتجهون مباشرة نحو صندوق الرمل الكبير. وإنه لمن الممتع حقا أن أخصص بعض الوقت لمشاهدتهم. أرى نفس الحماس والتجدد في هؤلاء الأولاد كل يوم وهم

يلعبون بها يوما بعد يوم. يجعلنا التعقل نرى التجدد والحداثة في فعاليات حياتنا اليومية.

إن ما نريده هو أن يكون عقلنا تابعنا وليس سيدنا. نستطيع فعل ذلك عندما نصبح واعين لأفكارنا في اللحظات الحاضرة ونقوم بجهود بسيطة لاختيارها. اختر أين تركز أفكارك، وركز على أفكارك البناءة. ركز على ما تملك، وليس على ما فقدت، وسترى بعينيك النتائج في صحتك وحياتك؛ وهذا كله يعتبر جزءا من قانون التعقل.

١٤. مبدأ الإبداع
The Law of Creativity

يقول جوزيف جوبير: "الخيال هو عين الروح".
يتكون كل شيء مرتين، على نحوٍ عقليٍّ أولا وعلى نحوٍ فيزيائيٍّ ثانيا.

يسبق وضع المخطط الهندسي عادة عملية البناء، كذلك يكون وضع خطة للعمل عادة سابقا لعملية النجاح. يتم التكوين الأولي على المستوى العقلي، ويتلوه بعد ذلك النتيجة الملموسة. هذا ما نقصده بقانون الإبداع. إننا نستخدم هذا القانون طوال الوقت، ولكن نادرا ما نستعمله بشكل واع، وهو مبدأ يمكن استخدامه في كل ظرف.

كثيرا ما تعمل زوجتي بالخياطة، وبينما أقوم أنا بكتابة هذه الأسطر، تقوم هي بصنع فستان لابنتنا. في البدء، اتجه تفكيرها إلى إبداع لباس محدد بألوان معينة، ومن ثم اختارت الألوان مع ابنتنا، وبعد ذلك، اختارتا النمط والمادة والأزرار في نهاية الأمر. كانت كل خطوة مسبوقة بمرادفها العقلي، فالشيء المادي يتبع الإبداع العقلي. يعتمد قانون الإبداع هذا على التكوين الثنائي الذي ذكرناه سابقا.

ينطبق هذا المبدأ البسيط والقوي في الوقت نفسه على كل ناحية من نواحي الحياة. عندما يقوم أهلي بزيارتنا، يرغبون في كل مرة بالرجوع من طريق مختلف إلى بيتهم، وذلك للمرور بمناطق خضراء بدلا من الدخول ضمن المدينة. نقوم بإخراج الخرائط ونحدد نقطة البداية والنهاية، ومكانا للاستراحة في المساء، ونخطط مسير الطريق بأكمله. كل هذا يحتاج إلى فعالية عقلية، وإذ يحين يوم السفر، تتحول الخطة إلى فعالية واقعية؛ هكذا، تسبق الفكرة العمل.

هذا القانون دائم التطبيق، فقد رسم جيراننا مخططا لحديقتهم قبل أن يقوموا بتنفيذ مشروع حديقة خضار كبيرة، وقد قمت برسم مخطط المحاضرة التي سألقيها قبل أن أقوم بتنفيذها؛ هذا، لأن مبدأ التكوين الثنائي يعمل دائما. قد يبدو قانون الإبداع واضحا جدا لدرجة قد يظن البعض أنه قليل الأهمية. لتكن حريصا ألا تقلل من قيمته، إذ أن بإمكان هذا القانون أن يحدث تحولا

هائلا. فبالرغم من أن كل الأشياء تتكون على مرحلتين، لكن هذه التكوينات لا تكون دائما واعية. وهنا يكمن خطر الوقوع في المشاكل.

قد يدخل الإبداع في خضم الفعل بدون أي انتباه، أو عن طريق القصد، بحادث غير مقصود أو لهدف معين. وتكمن المشكلة في أننا نرتكس ببساطة ونكون منفعلين، ونقبل ما هو حاصل، دون التفكير بما يمكن أن يكون، ونسمح للآخرين أن يعيقوا إمكانياتنا الإبداعية. نتذكر هنا قانون الإحساس بالقيمة الشخصية؛ فكل منا يمتلك القدرة على الاستجابة وعلى الإبداع، ولا يتحقق هذا الأمر بالارتكاس بل بخلق استجابة معينة غير منوطة بما فعل أو قال الآخرون، وهذا ما يسمى بالفعل المبدئي Proaction، الذي يتصل بعلاقة وطيدة مع قانون الإبداع.

لننظر إلى حياتنا الشخصية. عندما لا نتحمل المسؤوليّة الكاملة ولا نطور وعيا قادرا على فهم قانون الإبداع القوي جدا، نجعل الآخرين يقومون بوضع خطة وطريقة حياتنا. وعندها تقوم الظروف بصياغة حياتنا بسبب تقاعسنا، ونفقد حرية الاختيار. التخطيط أو الإهمال هو المفتاح الأساسي لفهم قانون الإبداع. على سبيل المثال، يمكن لمخطط حياتنا أن يقدم لنا عبر أهلنا، وتكون استجاباتنا ناجمة عن العادة أو الفرض والإكراه. من خلال الإهمال وبدون تكوين فكر واع، نجد أنفسنا في حياة قد اختيرت لنا من قبل شخص آخر.

وجد أحد الأشخاص نفسه في معهد تحضيري، ومن ثم في كلية آيفي ليغ متجها نحو كلية هارفارد للحقوق. يحدثنا هذا الشخص عن نفسه فيقول: "كان والدي محاميا مشهورا وشريكا في مؤسسة كبيرة، وناجحا جدا حسب معاييره الشخصية، ولكنني لم أكن أرغب باتباع نفس الطريق. أعلمت والدي أنني لن أذهب إلى هارفارد بثلاثة أيام قبل تواجدي المفترض هناك. لقد صعق في البدء، ولكنني تابعت حلمي والآن نعيش حياة رائعة في شمال ايداهو".

لننظر هاهنا إلى التكوينات الأولية :يقوم والد باختيار حياة معينة لابنه، يرفض الابن حلم والده ويتابع حلمه الشخصي • في كلتي الحالتين، تسبق الفكرة أو التكوين البدئي التحقيق الواقعي • لنمتلك إذا زمام مخططاتنا ونحقق بذلك حياة خلاقة. لقد ضحى الابن بالكثير وقد علم أنه سيعاني مقاومة كبيرة من قبل أهله ، وحتى يمكن أن يعاني الطرد من المنزل أو فقدان حقه بالإرث. ولكنه كان راغبا بتحدي هذا المخطط الذي وضع له من قبل عائلته• لقد وجد أن عليه صياغة حياته وفق مخططه الخاص.

يجعلنا قانون الإبداع قادرين على تحدي كل المخططات التي توضع لنا في حياتنا، سواء أردناها أم لا. يوجد دائما تكوين بدني يعمل طوال الوقت، وبالمقابل ، من نحن وما هي الظروف التي تمر بنا تعتبر تكوينات ثانوية. فإما أن تصدر هذه التكوينات الثانوية عن مخططنا الشخصي أو من أعراف

أشخاص آخرين، أو من ظروف غير متحداة، أو من عادات شخصية لم ننظر إلى صحتها.

تكمن الأخبار الجيدة في أن قانون الإبداع يرينا طريقة عظيمة لنكون تجربتنا في الحياة. فمن خلال قدراتنا الإنسانية الفريدة بأن نعي أنفسنا وقدرة خيالنا العظيمة، يمكن لنا أن نكون المسؤولين وأن نتعلم صيانة تكويناتنا الأولية.

أتيحت لي فرصة عظيمة بأن أعمل مع روبرت شولر، وهو مؤسس عدة إرساليات وجمعيات دينية، وكان مفهومه عن التفكير بإمكانية حدوث الشيء، قد أحدث تغيرات إيجابية في حياة أناس كثيرين في العالم. إن معنى كلمة " إمكانية " تحمل في طياتها مناخا عقليا يؤدي إلى الإبداع. لقد اختبرت بنفسي كيف أن مجرد اقتراح فعل شيء معين، يحرر تفكيرا إبداعيا ويكسر قضبان سجون أصعب الظروف واليأس القاتل.

لقد أصيب أحد الأشخاص بحادث عمل مؤلم جدا، فقد سقطت شجرة عليه، وكسرت عموده الفقري، وأصبح مشلولا من منطقة الخصر و أسفله. قال له الأطباء إنه لن يستطيع السير بعد ذلك. شعر ذلك الشخص بأنه من الممكن له أن يسعى نحو الشفاء : "في عقلي، رأيت نفسي أمشي من جديد، أتمرن كل يوم، رأيت نفسي سعيدا وتراءى لي ما يمكن أن اقدمه لعائلتي ولمجتمعي".

قام الفريق الطبي الأول بإخباره أنه سيعتمد دائما على الكرسي المتحرك، ولكنهم لم يستطيعوا إدراك من هو ذاك الشخص وما الذي كان يدفعه وكيف استطاع استعمال قانون الإبداع ليكون غنيا بالإمكانيات وقادرا على مساعدة نفسه. لقد استطاع أن يتخيل نفسه وهو يحرك قدميه تدريجيا، ويمرن عضلاته بحركات دورية لكي تستطيع تلك العضلات الاحتفاظ بحركاتها. وبمساعدة معالج فيزيائي مبدع ، استطاع تكوين دراجة فريدة من نوعها يستطيع وصلها بساقيه واستخدامها وهو مستلق على ظهره. لقد استخدم ذراعيه لكي يبقي ساقيه تتحركان، ويقوم بدفع وجر ركبتيه متخيلا نفسه قادرا على المشي.

وبسرعة استطاع الجلوس بشكل منتصب، وأراد ركوب دراجة ثابتة. وبالعون الذي استمده من الأفكار الإبداعية، استطاع وضع متكأ بشكل يبقى فيه ثابتا أثناء وجوده على الدراجة، وقد ربط قدميه بالدواسات. بعد ذلك، أصبح يمضي بعض الوقت في حوض السباحة، وتعامل بعد فترة مع أوزان القدم وقام بتمارين لنصف جسمه العلوي. وها هو اليوم يمشي بالمساعدة. و عندما سئل عن الخطوة التالية أجاب:" سأستطيع المشي بواسطة العصا عندما تبدأ السنة القادمة ".

تعمل عدة مبادئ هنا في تجربة ذاك الشخص الصحية، ولكن قانون الإبداع يأتي قبل كل شيء: التكوين البدني أولا، بمعنى أن الفكرة تسبق

التكوين الثانوي والحقيقة المتجسدة تأتي لاحقا. تكون الإمكانيات عديدة عندما يكون الفكر حرا ليقوم بالتكوين. لكي نستطيع فهم العلاقة بين الإبداع والإمكانيات، علينا أن ننظر إلى الكلمة المضادة وهي "المستحيل"!. ردد هذه الكلمة وحدها وسترى تأثيرها المخيف. يتوقف التفكير والتطور وتُغلق الأبواب.

فكر باستحالة الأمر وشاهد أحلامك تسقط، مشاريعك تهمل، وأملك بالعافية يتحطم. ودَعْ شخصا ما يقول لك: "إن هذا ممكن وليس بالمستحيل"، ترى مصادرا كثيرة لم تكن على علم منها تأتي لتساعدك في طلبك. إني أعتقد شخصيا أن جميعنا حاذقون ومبدعون إنما إن آمنا فقط بهذا. وفقط إذا كان عندنا السلوك اللازم لتوقعاتنا الإيجابية، وفقط إذا عملنا بها نحصل على ما نريد وفي الحقيقة نستطيع بناء حياتنا من جديد بإدخال قانون الإبداع فيها وبذلك نصبح نحن مبدعي أنفسنا الأصليين.

أراد أحد الأشخاص خسارة كثير من الوزن (ما يقارب ٧٠ كغ). في البدء أصبح واعيا تجاه نفسه، وهذا يعني معرفة المشكلة والتأكيد على أن الحياة ذات المستوى العالي تعتبر هدية أراد الاستمتاع بها لأطول فترة ممكنة. وإضافة إلى ذلك، أصبح هذا الشخص واعيا بأن طعامه مجرد وسيلة لتحقيق حاجات انفعالية غير مشبعة. عندما كان يأكل أكثر مما يجب، كان بالحقيقة يعيش ويقرر قرارات لم تكن منسجمة مع القيم التي آمن بها. لم تكن الطريقة التي عاش بها هذا الشخص ناتجة عن التخطيط الفعلي الأولي بقدر ما كانت نتيجة عادات تلقنها من والدته التي أشبعت رغباتها الانفعالية دائما بواسطة الطعام.

قال هذا الشخص: "لقد تبين لي أنني أستطيع أن أتغير. لقد قررت أن أعيش وفقا لمخطط حياتي أنا، وليس المخطط الذي عاشت به والدتي". وقد قام فعلا بالتغير، ففي خلال سبعة أشهر خسر أكثر من ٤٢ كغ ، وهو ما زال يتابع برنامجه من حمية نباتية مع التمارين الرياضية. والآن يعيش من خلال طاقاته اللامحدودة و ليس من أن يعيش من خلال ماضيه المقيد. لقد أصبح مبدع نفسه الأولي. و هذا هو قانون الإبداع. تسبق الرؤية الحقيقة.

ما يقوله هذا القانون هو أن القدرة التخيلية هي القدرة الابداعية. لا بد لنا أن نرى الفكرة بعين عقلنا قبل أن تصبح تلك الفكرة حقيقة، وبهذا ندخل نصف دماغنا الأيمن وهو عقلنا الإبداعي واللامحدود في العمل، بينما يأخذ نصف دماغنا الأيسر وهو الجزء الإدراكي والذي يعمل بشكل خطي المقعد الثاني.

يقتضي قانون الإبداع ألا نضع حتميات لمستقبلنا، وعلى غير ذلك، أن نبحث عن المخطط الإلهي لحياتنا. وكما سنرى في قانون "رسالتك في الحياة"، أن قليلا من الناس فقط يمتلكون أدنى فكرة ممكنة عن المخطط الإلهي الأكثر إبداعا في حياتهم.

أعتقد أنه لا يجب على الإنسان أن يتخيل أو يجبر صورة عقلية معينة على الظهور. ولقد أصيب الآلاف من الناس بخيبة الأمل عندما فعلوا هذا. وكنتيجة لهذا، فقدوا الثقة بقانون الإبداع. وبدلا عن ذلك، لندع المخطط الإلهي يأخذ مجراه الطبيعي والحدسي. إنه موجود إن أصغيت إليه جيدا. لقد قال كل من موزارت وبيتهوفن أنه سمع السيمفونيات في رأسه سابقا وكان عليه بعد ذلك أن يسجلها فقط. أليس هذا قانون الإبداع.

ابدأ برؤية نفسك بأنك تحدث الكثير من التطور، ولكن لا تضغط على القوة الإبداعية فيك أو تقودها. نحن نحتاج للتوافق مع قانون الإبداع بدلا من أن نتوقع أن يتوافق قانون الإبداع مع رغباتنا الآنية. إن الخطة الإلهية المتواجدة عبر قانون الإبداع تحوي - على ما أعتقد - في داخلها أشياء مثل الصحة والوفرة والمحبة والتعبير النفسي المتكامل.· يجلب هذا القانون السعادة وإن كانت سعادة لم نخترها بشكل واع. وفي الحقيقة قد يجلب هذا القانون تغيرات كبيرة في الحياة من أجل أي شخص قد حاد عن الخطة الإلهيّة.

دون مهندس الطيران الفذ ايغور سيكورسكي حلما عندما كان في الحادية عشرة من عمره بأنه كان ضمن عربة طيران كبيرة قد نفذها بنفسه. لقد عاش سيكورسكي الحلم بعد ثلاثين عاماً عندما قام تشارلز ليندبيرج بقيادة واحدة من مركباته الطائرة. وفي الخمسينات من هذا القرن أنشأ سيكورسكي الهيليكوبت. وفي كلتي الحالتين سبق التكوين العقلي الحقيقة.

لا يصر قانون الإبداع على طريقتي أو طريقتك، بل يبحث عن أفضل طريقة؛ وهذه هي الصورة والفكرة التي يجب إيجادها والتشبث بها. عندئذ نكون الحياة السليمة في جسمنا وعقلنا وروحنا، حياة سليمة على أكبر مستوى.

بعد تجربتي مع السرطان، تخليت عن طرقي ورغباتي كلها، واستطعت الاستسلام بإخلاص للرغبة الإلهية. وفي هذا الاستسلام عاينت الرؤيا التي دفعتني إلى خدمة الآخرين: شيء لم يكن في حياتي سابقا. لقد تمسكت بتلك الصورة، وكنتيجة لهذا الإصرار، تحولت حياتي بطرق لم أحلم بإمكانية حدوثها أبدا. كانت الرؤيا تسبق الواقع، وبهذه الطريقة يعمل قانون الإبداع. تتكون الأشياء كلها على مرحلتين: التكوين العقلي أولا، والتكوين المادي ثانياً. ما الذي يشغل عقلك؟ ابحث عن الخطة الإلهية وتشبث بسرعة بتلك الرؤيا، وبهذا تختبر قوة مبدأ الإبداع.

١٥. مبدأ التطوّر الدائم
The Law of Lifetime Growth

يقول غوته: "يجب علينا دائما التغير والتجدد واستعادة النشاط، وإلا فإننا نتصلب".

دلت الأبحاث الحديثة في علم الشيخوخة على نتائج صاعقة: إن حوالي ٨٠% مما نسميه الشيخوخة، لايتعلق بالبيولوجيا، بل تكمن جذوره في التوقعات والمناهج التي يتبعها كل إنسان. وهذاصحيح، فقد تقوم ال٢٠% من الأسباب المؤدية للشيخوخة والتي تنتج عن البيولوجيا بتعقيدنا و ربما تتسبب بموتنا أيضا. ولكن التركيز على تحسين وتغيير ال٨٠% الباقية من الأسباب، قد تمكننا من الحصول على توقعات تتجاوز أكثر النتائج تفاؤلا. وهنا يكمن دور قانون التطور الدائم.

إن كل إنسان، سواء أكان شابا أم كهلا، غنيا أم فقيرا، متعافيا أم مريضا، يمتلك القدرة على التغير والتعلم والتطور والنمو. ولكننا، مع هذا، نخضع لمجموعة من الاعتقادات السائدة في مجتمع ما، والتي تحددنا وتبرمجنا وفق أدوار محددة قد تخلق كل شيء عدا العيش السليم ٠ إن أخذ مبدأ التطور الدائم جديا يحتاج لكثير من الوقت.

لقد كنت محظوظا بأني أنشئت في منزل يحترم مبدأ التطور الدائم. وكان من الضروري لنا أن نتميز بفهم جيد لما يجري في العالم، ليس فقط الحادثة بل التاريخ والأناس الذين يصنعون تلك الأحداث. لقد جعلنا والدي نفكر. ما هي الحلول البديلة للنزاع على الحدود في باكستان ؟ كيف يمكن أن نراقب التضخم المالي؟ ماذا عن الحقوق المدنية في ولايتنا؟ لقد شجعنا دائما على القراءة وعلى التفكير معتمدين على أنفسنا. وفي كل من المدرسة الثانوية والدراسة الجامعية، كنت عضوا فاعلا في المحاورات والمناقشات. لقد شجعني والدي على اختيار موضوعات تزيد انفتاح العقول وتجابه التفكير السائد، ومن ثم القدرة على إيصال مفاهيم هذه الموضوعات الى كل شخص عبر مفاهيم سهلة الفهم للجميع. ومنذ الأيام الأولى، كنتُ مبرمجا للتطور الدائم، وفي الوقت الحاضر أتصف بفضول لاينفذ.

يتمازج قانون النمو الدائم بشكل محكم مع فكرة الفضول الحي؛ وهذا القانون يعمل عند الأطفال كما يعمل عند اليافعين والباحثين عن عمل والمسنين. والفكرة التي يجب استخلاصها منه، هي، أن نبحث باستمرار، ونستكشف ونعتمد منهجا يؤدي إلى: "إنني أمتلك الرغبة في معرفة ماهية الحياة وما تحمل لي في طياتها".

يُعدُّ التطور الدائم موضوعا أكثر اتساعا من درس مدرسي. ونتجاوز حدوده النطاق الأكاديمي. وهكذا، يكون التطور الدائم حجر الأساس في الرعاية الأبوية الجيدة، في الحصول على الرضى في العمل، وفي جميع مجالات الحياة.

لايوجد مكان بالنسبة لي أحتاج فيه تطبيق هذا القانون أكثر من مجال عملي في بيوت المسنين. فمن خلال برامجنا في جمعيّات المتقاعدين، ننظر بعين الشك الى الفعاليات التي تسعى لتهدئة المقيمين، إذ أن هذه الفعاليات تنتج من نمط تقليدي، وتخلق اعتمادا من قبل هؤلاء الناس علينا. لقد أصبتُ بالجمود عندما أبدت واحدة من رئيسات العمال الاجتماعيين رغبتها بالقول:"سنعمل على إبقاء المقيمين هادئين".

إن هذا النوع من المفاهيم و الطرق تقف حجرة عثرة أمام التطور الدائم. هذا، لأننا نقوم دوما بتصنيف وتحديد الناس بناء على أعمارهم وعلى اعتقاداتنا السائدة تجاه العمر. لذا، تحمل كلماتنا الإساءة لحرية وتحد من احترامنا للمسنين:"هؤلاء المسنون لم يعودوا قادرين على تقديم أي نفع؛ يجب على المسنين أن يتمتعوا فقط بسنينهم الذهبية، لقد استحقوا الراحة". ليس بعد الآن! فإن قانون التطور الدائم يجب أن يأتي في المقدمة. إنه فكرة تطبق على المدى البعيد، فكرة تستطيع هز دعائم المجتمع الحديث كلها لأنها مليئة بالأمل.

يجب على الحكومات والمواطنين أن يلتزموا بفكرة التطور الدائم. يجب أن نتبين أن النمو ممكن دائما، مهما كان عمرنا أو قدراتنا. هل توجد إعاقات جسدية؟ هل التطور مازال ممكنا؟ طبعا. يجب عندها أن نعيد مضاعفة جهودنا لكي نكرم إمكانية كل حياة عبر مجالها الكامل.

يُخترق هذا القانون و يُساء اليه بإستمرار في كل مستوى من مستويات المجتمع. ولكي نضع حدا لما يجري، يجب أن نحول معتقدات أعداد هائلة من الناس في كل المجتمعات إلى اتجاه آخر. يجب أن نحارب كل الأفكار المبنية على وجود تخصيصات معينة للمتقدمين في السن باستثناء المتعلقة بالإحصاءات واللوازم المعلوماتية، بنفس الطريقة التي نحارب بها الإساءة والتفريق بين الناس بناء على جنسهم، عرقهم أو ديانتهم. يجب ألا نجبر إنسانا بعد الآن على التقاعد لأنه بلغ سنا معينا. ويكمن الحل في التزام كامل للتطور الدائم.

ليس من الضرورة أن تكون المحاولات لتغيير المناهج ضمن الاختصاص الحتمي للدولة. ففي النهاية، يعد كل واحد منا مسؤولا عن تكوين وإرضاء فضول خاص إزاء الحياة. وإن جهودنا هي التي تصنع الفارق! إن قائمة الرجال والنساء العظام الذين التزموا بهذا القانون كبيرة ومشجعة.

توماس ألفا أديسون الذي أمضى في المدرسة ثلاثة أشهر فقط، واعتبر بطيئا عقليا من قبل أساتذته، أنجز ما يقدر ب ١٠٣٣ اختراعا ! لقد امتد عمله طيلة حياته؛ وكان اختراعه الأول في عمر الحادية والعشرين، واختراعه الأخير في عمر الحادية والثمانين. إن معظم تكنولوجيا القرن العشرين قد تأتت من اختراعاته التي يشكل المصباح الضوئي ومجموعة المواد الكهربائية إثنين فقط من أصل العديد. الدرس الذي نتعلمه في هذا النطاق هو أن الإنسان العظيم لايعتمد على درجات علمية متقدمة أو تقييم الآخرين له فحسب، بل بتحقيق ما منحه الله له من مواهب طوال حياته. هذا هو قانون التطور الدائم.

الكوميدي جورج بيرنز المولود على الحدود الشرقية الجنوبية من نيويورك، قد تُوقع له أن يتقاعد بعد وفاة زوجته المحبوبة جدا غريسي آلان عام ١٩٦٤. و بدلاً عن ذلك، أصبح جورج أكثر استغراقا في عمله وأكثر اتصالا بالحياة. لقد فاز بجائزة أوسكار في عمر الثمانين على القيام بدوره في "أولاد الشروق". وقد تم توقيع عقد معه منذ الآن ليشارك في لاس فيغاس عندما يبلغ المائة من عمره. وبالطبع، تابع جورج تحقيق قانون تطوره المستمر. الدرس الذي نتعلمه منه في الفكرة التالية: التغلب على ما فقدناه، وتجاوز هذا الفقد إلى احتمالات جديدة وأعظم من السابق، وعدم إتاحة الفرصة لأيّ عذر يتعلق بالعمر. هذا هو قانون التطور الدائم.

مارست آنا ماري موزس المعروفة باسم الجدة موزس ـ الرسامة المحبوبة جدا ـ الزراعة حتى نهايات السبعين من عمرها، وكانت تقوم بالتطريز معظم حياتها. وعندما بلغت الثامنة والسبعين، لم تعد أصابعها سهلة الحركة لدرجة أنها لم تعد قادرة على استعمال الإبرة؛ وعندما بدأت الرسم الزيتي، أصبحت لوحاتها للمناطق الريفية في أميركا تعرض عالميا. وفي عامها المائة أصدرت كتاب:" زيارة من بابا نويل"،وحدث ذلك ليلة عيد الميلاد. صدر الكتاب في عام ١٩٦٢، بعد عام من وفاتها. الدرس المستقى هنا: "ابحث دائما عن أشياء جديدة حتى بعد الهزيمة. قد تقوم بأعظم عمل لك بعد ذلك".

جورج برنارد شو البريطاني الشهير، ظل فعالا ومنتجا بشكل رائع حتى وفاته في عام الرابعة و التسعين. كان مفكرا فذا وطالما أبدع مناقشات فكرية رائعة. وقد كتب برنارد شو عن الفنون والسياسة في مسرحيته الأخيرة عندما كان في نهاية عقده التاسع. وطالما كان عمله اختبارا حياتيا. ما نتعلمه هنا: "عطاء دائم وإبداع مستمر؛ تجاوب مع المواضيع التي تثير وتحرض. تحقيق يومي للمواهب".

العالمة بعلم الإنسان الاجتماعي مارغريت ميد قامت برحلة في عامها الثاني والسبعين الى غينيا الجديدة لدراسة شعوب الأرابيش. وفي عام ١٩٧٥ قام برنامج تلفزيوني بمتابعة أسبوع وصفي من حياتها. لقد كانت دائمة العمل- تشارك وتستكشف. كان أسبوعها حافلا بالعمل لدرجة أنه أتعب فريق التلفزيون. وكان معظمهم في عمر أقل من نصف عمرها. ما نتعلمه هنا: "ابحث عما تحب عمله وثابر".

بنيامين فرانكلين، الكاتب والعالم والمخترع وواحد من أعظم رجال السياسة في فترة الثورة الأميركية، حقق أعظم انتصاراته المشهورة في الفترة المتأخرة من حياته. عندما كان بعمر السبعين، كان عضوا في اللجنة التي أعلنت الاستقلال وواحدا من الموقعين عليها. كان بعمر الخامسة والسبعين عندما تفاوض على وضع نهاية حرب الاستقلال. لقد لقّب بأحكم الأميركيين؛ وكان في عمر الحادية والثمانين عندما كان له الفضل الكبير في وضع دستور الولايات المتحدة. الدرس الذي نستفيده هنا هو: "اعمل، قدّم؛ ابحث عن غاية كبرى؛ طور نفسك؛ وكرس حياتك من أجل الآخرين"، فالصفات التي دفعت بهذه الفعاليات قد بقيت حية بعد وفاة فرانكلين، ولئن اتخذت لها نمطا آخر.

لم يتقاعد ادوارد الينغتون أبدا رغم تخليه عن تناول الخمر في الأربعينات من عمره. وقد ظل مديرا لفرقة موسيقية استمرت في العزف لمدة خمسين عاما في أصقاع عديدة من العالم. وقد أتمّ أول تسجيل له عام ١٩٢٤ وآخر تسجيل عام ١٩٧٤ قبل وفاته بأسابيع قليلة. لقد خلف وراءه ميراثا ضخما يعتبر من أعظم المؤلفات في تاريخ موسيقى الجاز. ما نكتسبه هنا: "لاتتقاعد أبدا، إلا لتريح الإفراط في العمل الذي فعلته سابقا. تذكر دائما الهدف الأسمى"يتطلب قانون التطور الدائم تغيرا حضاريا وفكريا كبيرا حول ما يمكن أن تكونه الحياة، وهذا القانون للعيش السليم يمثل أملا كبيرا للناس من مختلف الأعمار والحالات الصحية والحضارية.

افهم، تعلم، تابع، شارك، تمتع، والتزم • ستعرف الرضى كما لم تعرفه سابقا.

الجزء السادس

مبادىء اختيار العمل المناسب

THE VOCATIONAL LAWS

١٦. مبدأ رسالتك في الحياة
The Law of Life Mission

" يموت كل يوم ذلك الإنسان الذي يعيش حياة متهادية". بيير ار بوليه.

تقول الحكمة التقليدية:" إذا ملكت صحتك، ملكت كل شيء ". لا تصدق ذلك. أنا لا أقول إن هذه العبارة خاطئة. ولكن هناك حقيقة أعظم. يقول قانون رسالتك في الحياة: "إن ملكت غاية في حياتك، ملكت كل شيء".

الغاية أو الرسالة الحياتية هي سبب وجودنا. يطلب منا هذا القانون أن ننظر إلى - الهدف الأكبر - العمل الذي أتينا من أجله إلى هذه الأرض.

لكل شخص رسالة حياتية فريدة، وطريقة رائعة للتعبير عن الذات، وتتضمن هذه الرسالة أو الطريقة الدور الذي عليه/عليها تحقيقه. إن إيجاد هذا التعبير الذاتي هو عمل لا يستطيع شخص آخر إتمامه؛ إنه شيء خاص بك وبي. إنه قدر شخصي.

إذا أردنا اختيار العيش السليم الكامل، يتأتى علينا إكتشاف ومتابعة غايتنا الفريدة. فالمشكلة تكمن في أن معظم الناس ليس عندهم أدنى فكرة عما هي رسالتهم في الحياة. فالشخص النموذجي الغارق في ما يسمى حياة منتجة، قد يكون شديد البعد عن رسالته الحياتية كبعد الشمال عن الجنوب، رغم أن خطة رائعة تحتبس داخله طوال الوقت.

لقد دفع الملايين من الناس ثمنا غاليا لتجاوز هذا القانون. فهم دائمو البحث والعمل، لايشعرون بالرضى أبدا، هذا، لأن الشعور بالاكتفاء قد أقصاهم عنه. لذا، يتطلب قانون رسالتك في الحياة أن تحرر هذا التكوين العظيم داخلك. فالخطة الكاملة موجودة ويجب علينا البحث عنها بذكاء واستمرار حتى تظهر لنا. اقنع بما هو أدنى من هذا وستصاب بخيبة الأمل.

لقد حدث التحول الدرامي في حياة روجر بارتونيلي عندما اكتشف رسالته في الحياة. شُخّص له لمفوما مع انتقالات سرطانية ولقد أصبح سجين غرفته طوال الوقت، يتلقى المورفين عبر الوريد لكي يسيطر على ألمه. زرت روجر، وخلال حديثنا سألته:" ما هي رسالتك في الحياة؟". أصيب بالدهشة في البدء، فقلتُ له:" أنت رجل ذو حكمة عظيمة". هل تعتقد أن عليك مشاركة ما تشعر به مع الآخرين؟". كان روجر صامتا في البدء، ثم سأل ببطء وتكاسل

:"مالذي تفكر به؟". أجبته:"لا أدري، ولكن دعني أسألك، هل شاركت أحفادك بالدروس التي تعلمتها خلال حياتك الغنية والمليئة؟.

ما رأيته بعد ذلك، كان شيئا دائم الحدوث مع الأناس الذين استطاعوا الحصول على رؤيا عن رسالتهم في الحياة. فلقد أشرق وجه روجر وتغير لون جلده من الشاحب الرمادي إلى الزهري المشرق، تغيرت حالته: كان في البدء منحنيا إلى الأمام؛ أما الآن، فإنه يجلس منتصبا تقريبا في مقعده. ظهرت ابتسامة على وجهه، ارتفع رأسه، وأصبح يرفع ذراعه وهو يتكلم. قال روجر: " أستطيع أن أكتب لأحفادي رسائلا، هذا شيء أستطيع فعله". بدأ روجر يكتب رسالته في الحياة. وكانت كل رسالة تحوي موضوعا معينا. كانت الأولى عن المثابرة، والثانية عن قيمة القراءة، والثالثة عن كيفية التعامل مع الفشل. بدأ روجر يشعر بالتحسن. بدأت الرسائل بالازدياد. كانت واحدة منها عن النجاح الحقيقي، وأخرى عن الكفاءة الفردية، وأخرى عن السعادة،وأخرى عن الصداقة. بدأت احتياجات روجر للمورفين تتضاءل. عندما تكلمت معه على الهاتف أجابني: "الخطة التي وضعهاالله لي تتحقق في هذه الرسائل، هذا ليس عملا مضنيا، إنه لعب". ثمة ما يؤكد لنا بأننا نعيش الحياة هادفين إلى غاية معينة، هي أن نولي أعمالنا اهتماماً كبيراً بحيث نشعر بها كأننا نلعب. عندما نجد الوقت يمضي بسرعة كبيرة، ندرك بأن الفعالية التي نمارسها تتعلق، بطريقة ما، بهدفنا في الحياة.

اتصل روجر بعد ستة أشهر وقال: "لقد كتبت ٢٣ رسالة تدور كل واحدة منها حول موضوع مختلف، وأشعر بأن صحتي هي على نحو أفضل مما كانت عليه منذ أكثر من سنتين. لا يزال روجر يتابع الكتابة إلى هذا اليوم. وقد سألني أن أساعده على الاتصال بدار نشر ، لأنه يعتقد أنه يملك كتابا للنشر وأنا أوافقه الرأي.

يحوي قانون"رسالتك في الحياة" قوة لاندرك أبعادها؛ فبالرغم من يقين كثير من الناس عن مدى قوة هذا القانون، يتابع الكثيرون تجاوزه. نحن نتأثر بأهلنا في اختياراتنا العملية ونتجه لمرشدين اجتماعيين أو نفسيين ليزودونا بالوجهة التي يجب أن نتخذها في حياتنا، كما أن ضغوط زملائنا والمخاوف الاقتصادية تقرر مستقبلنا؛ ومع هذا، قد لا يكون لهذه الأمور أي دور في رسالتنا الحياتية.

إنه من الصعب طبعا تغيير مسرى الحياة بعد أن يتجه الإنسان إلى جهة معينة. ولكن هناك بوصلة أزلية مغروسة ضمن قانون رسالتنا في الحياة، وهذه البوصلة تشير دائما إلى الاتجاه الصحيح وترشدنا إلى مستوى أعلى.

يشمل مبدأ "رسالتك في الحياة" الصحة والثروة والمحبة والتعبير الكامل عن القدرات الشخصية، والحق أن تحقيقه يجلب لك السعادة، وربما الكثير من الآمال العظيمة.

يعتقد الكثير من الناس أن التغير، بما فيه الأمراض المهددة للحياة تحمل رسالة لنا، هي إشارة أو ايماءة لنعيد حياتنا إلى الغاية المقصودة، التي أقرب ما تكون إلى رسالتنا في الحياة. وعندما أعود بتفكيري إلى الماضي، أعتقد بصحة ما أقول في تجربتي مع السرطان. كانت ميمي، وهي إحدى صديقاتي، أولى من علمتني هذا الدرس. كان مرض ميمي نوعا من الذئبة، وهي مرض مناعي ذاتي تظهر أعراضا من حمى وآفات جلدية وتغيرات مفصلية و غيرها. جعلها مرضها تواجه الحقيقة وهي أنها وضعت نفسها وحاجاتها في المرتبة الثانية، وأن كل شخص آخر، بما فيهم زوجها، وابنيها والذين تعمل معهم يأتون في المرتبة الأولى.

لقد استغنت ميمي عن حلمها بالعيش في ولاية ماين، لأن زوجها الذي يعمل في صناعة الطائرات كان لديه فرصة وحيدة فقط أن يعيش في جنوب كاليفورنيا. كان ولداها يحبان الرياضة التي لم تكن تهتم بها ميمي. ومع هذا، كان عليها أن تصحبهما إلى كل النشاطات الرياضية التي يقومون بها. لقد كانت تريد العودة إلى العمل في بعض المؤسسات الدينية. ولكنها رضيت بعمل جزئي فقط من أجل الذين لامسكن لهم، لأنها لم تمنح نفسها الوقت الكافي للحصول على عمل كامل.

تجمعت هذه الأموركلها سوية لتجعل ميمي تضع حياتها في خدمة الأخرين. وأصيبت بالذئبة في عمر الحادية والأربعين. ظلت ميمي تعاني من حالتها السيئة حتى قرأت كيف يمكن للمرض أن يكون رسالة من أجل إحداث نوع ما من التبدل يعيد حياتها إلى الغاية الأساسية. بدأت ميمي تستجيب؛ و هي الآن تكتب لبرنامج تلفزيوني ديني. كانت الرسالة التي تعلمتها من مرضها: "أعد حياتك إلى الهدف، و حاول إتمام رسالتك في الحياة.

كانت شيلي كاتبة ناجحة جدا. كان معدل دخلها، طوال خمس سنوات، ربع مليون دولار في السنة. لكنها كانت تكره عملها. لقد أدركت في صميمها أن رسالتها غير محققة في عملها. استجابت لندائها الداخلي؟ عادت إلى المدرسة وحصلت على شهادة ماجستير في التعليم. ولقد قدر لها أن تكون أفضل معلمة مدرسة ابتدائية، وهذا ما تفعله اليوم.

ولكن لنصغي بإمعان: "إن الرسالة في الحياة لاتعني تماما الهدف، فالرسالة لا يمكن تحقيقها، ثم شطبها والبدء من جديد، بل هي حاجة تمتلئ باستمرار وفي كل لحظة، بينما الأهداف التي نحققها ونحصل عليها ، هي فقط محطات نقف فيها على طريقنا نحو رسالتنا في الحياة.

ينادينا مبدأ "رسالتك في الحياة" بأن نوظف حياتنا في طرق فريدة. ويطرح هذا النداء سؤالا مهما هو: كيف أكتشف رسالتي في الحياة؟. إن أفضل الطرق التي أعرفها هو إنشاء عبارة معينة عن رسالتك في الحياة، وأن تكون

تلك العبارة فعلا فلسفتك الخاصة، وفريدة لك بشكل تصف فيه مايريده الله منك فعلاً أن تفعله بحياتك.

قام ستيفن كوفي في كتابه The ٧ Habits of Highly Effective People بتشجيعنا على أن نعرف رسالتنا في الحياة في ثلاث نواح: الأولى أن نركز على مانريد أن نكون أو ما هي شخصيتنا، الثانية ماذا نريد أن نفعل: ماهي تحقيقاتك ومساهماتك، والأخيرة ما هي القيم والمبادئ التي تبنى عليها شخصيتنا ومساهماتنا أو ما يسمى بمركز حياتنا Our Life Center.

يجعلنا هذا القانون نحاول تلمس هذا المركز. كل واحد منا لديه مركز، رغم أننا قد لا نتعرف عليه دائما بهذا الشكل. إنه العدسة التي نعكس من خلالها تجارب حياتنا كلها، إنه نجم القطب الذي نحدد اتجاه سفينتنا من خلاله. يقوم الأشخاص المختلفون ببناء حياتهم حول أنواع مختلفة من المراكز، فهناك مراكز مهنية، مراكز عائلية، هوايات وغايات محددة كمراكز. هناك مراكز نبتنيها في نطاق الصحة والمال والسيطرة والشهرة والأملاك والأصدقاء والأعداء و المؤسسات الدينية، وبالطبع تبنى مراكز حول الأنا نفسها.

ماهو الهدف الذي يقع في مركزك؟ أحيانا قد لا يكون من السهل رؤيته. فإذا كانت المهنة هي التي تقع في المركز، فأنت مدفوع للإنتاج على حساب الصحة والعلاقات وأمور أخرى في حياتك. إني أعرف امرأة يتمحور تفكيرها حول الأعداء، وتعتبر أن حياتها بكاملها خاضعة للظلم الذي ألحقه زوجها السابق بها. في الماضي، كانت الكنيسة مركز اهتمامي، وكنت مأخوذا بالمشاريع والبرامج لدرجة أصبحت فيها أعمى عن حاجاتي الشخصية، وكان هذا واحدا من الأسباب التي كانت ستوصلني للموت من سرطان الرئة.

حاول التعرف على ما هو مركزك الحقيقي. قد يكون وقت التسلية مسؤولا عن عدد كبير من حوادث الطرق والوفيات. قد يكون طريق اللذة الوقتية طريقا مليئا بهوات عميقة. تجرد، وانظر إلى حياتك لدقائق لتكتشف مركزك، وما هو دافعك في الحياة؟ ما هو أهم شيء عندك؟ تعد الإجابة عن هذه الأسئلة بصدق جوهر العيش السليم. يتطلب قانون" رسالتك في الحياة" هذا العمل منا. ومن هذا الجهد الذي نبذله نستطيع التعرف على شخصيتنا ومساهماتنا في هذه الحياة.

ما هي الخصائص المميزة والصفات الخلقية والسمعة الشخصية التي نبديها؟ إن عيشنا من أجل حياة نزيهة مستقيمة هي واحدة من أكثر رسالات الحياة عظمة. ما هي المساهمات التي نأتي بها؟ ربما تربية طفل في جوّ تسوده المحبة. ربما مساعدة الآخرين من خلال بعض المهارات الموسيقية. ويحتمل أن تكمن رسالتك في تصحيح حالة اجتماعية قامعة.

لايتطلب هذا العمل من غالبية الناس تحولا دراميا. قد نحصل على الفرصة المتاحة لرسالتنا في الحياة في الدقائق العشر التي نقضيها ونحن نسير

حول منزلنا. قد لا نكون مضطرين لتغيير مكان أو طبيعة العمل. لنحاول أن نزهر حيث نحن مزروعون! المطلوب منا يتمثل في رؤيا تعبر عن نداء عظيم، هو إحساس بأننا قد أصبحنا كل ما يجب أن نكون. وهذا ينبثق من الداخل.

يمكن لحيواتنا أن تأخذ الشكل الذي طالما أردناه أن يكون. وأنا أعتقد أن ما يمكن أن يكون يعتبر أكثر أهمية مما قدكان. ولكن، علينا أن نكون جديين في هذه الرؤيا. وبالنسبة لي، أدركت ما يلي: لكي أشعر أني أعيش حياة تتجه إلى غاية معينة، علي أن أشعر بأن رسالتي الفردية في الحياة هبة لي من الله. وعندما أحسست بهذا، قررت بشكل جدي، أن أثابر على تحقيق هذا الحلم. ومن خلال تلك المثابرة، حصلت على شعور بالرضى والقناعة أكثر مما تخيلته في حياتي.

هذا هو قانون " رسالتك في الحياة". ما يأتي مما قد يكون، وأيضا مما قد كان. ابحث عن رسالتك. تكمن الحقيقة في أن شعورنا الجيد والأعظم والأنبل يرتبط بالعطاء والمشاركة. ليست الرسالة بما يأتينا، بل بما يخرج منا. علينا أن نعي ما يصدر عنا. فهذا هو مفتاح التطبيق الناجح لقانون "رسالتك في الحياة".

١٧ـ مبدأ الغاية المتصلة بالخدمة
The law of Purpose Through Service

يقول اينشتاين: "لا تحاول أن تكون رجلا ناجحا، بل أن تكون رجلا عظيما".

يعتبر مبدأ الغاية المتصلة بالخدمة ابن عم من الدرجة الأولى لمبدأ "رسالتك في الحياة". تصبح الرسالة مفعمة بالحياة فقط من خلال تقدمة الخدمة التي هي فكرة العناية بالآخرين. يوجد سحر في هذا المبدأ. عندما نخدم الآخرين بعمق وصدق، عندئذ يمكننا أن نمتلك الصفة الرئيسية لما يمكننا أن نكون.

قد نكون جالسين وحدنا، غارقين في مشاعر شك أو شفقة على النفس، وتبدو مشاكلنا كما لو تريد أن تلتهمنا. يرن الهاتف فجأة ونسمع صوت صديق يحتاج إلينا فعلا. وبدون أي تفكير واع، نجد أنفسنا فجأة وقد كسرنا حلقة العزلة التي أحطنا أنفسنا بها. نستمع لما يقول ونقدم عبارات تشجيعية. وعندما نضع سماعة الهاتف جانبا، نتساءل من منا يشعر بالتحسن؟ نأمل أن يكون صديقنا قد شعر بالتحسن، ولكننا شعرنا به نحن! أليس كذلك. وعندما نتأمل ما حدث، نفهم عندئذ من نحن وماذا علينا أن نقدم للآخرين. نعرف عندئذ مستوى جديدا من الشعور الحسن. ما يعمل هنا هو قانون الغاية المتصلة بالخدمة.

إن أفضل طريقة نستطيع بها إتمام أفضل مستوى من العيش السليم، يتم عن طريق خدمة الآخرين، وفي الحقيقة، إنها الطريقة الوحيدة. لايقاس النجاح في الحياة بطول العمر أو بالثروة أو بالامتيازات أو بالسيطرة. فالناس الذين يسيرون رحلة العيش السليم يقيسون النجاح بالخدمة، وبالدرجة التي نساعد بها الآخرين. وقد وضع بنيامين فرانكلين، رجل النهضة الأميركية، نصب عينيه قانون الغاية المتصلة بالخدمة. وقد قال مرة إن سعادته مدينة للفلسفة الحياتية التي كونها قبل نصف قرن والتي نختصرها بعبارته: "أكثر خدمة مقبولة لله هو أن تقوم بالفعل الجيد للإنسان". والحق أن كتب التاريخ تمتلئ بأمثلة عن أناس، فشلوا في حياتهم، رغم أنهم عرفوا بسيطرتهم وامتلكوا خبرات هائلة في تكديس الأموال.

مهما كان عملنا، سواء أكان عمل رئيس جمهورية الولايات المتحدة، أو عمل صانع حدوات الحصان، فما لم نقم بواجبنا مع احساس عميق بالغاية

والهدف، فلن نحصل على الاقتناع والرضى. وفي عملنا هذا، نشعر بالاكتفاء دون توقف. حتى عندما نقوم بتنظيف حدوة الحصان، فإن الرغبة في خدمة الاخرين، وفي العناية بجميع خلق الله، يمكن أن تنعكس عبر عملنا وعندئذ نعرف السعادة.

أتساءل: كيف يمكنني أن أساعد؟ سؤال صعب في معادلة أي إنسان للعيش السليم، والافتراضات المطروحة تصبح بغاية الأهمية للإنسان الجدي الذي يطلب العيش السليم. يجب أن نفكر بعمق، نأخذ ما يناسبنا بشكل شخصي، ونفهم عقليا وعاطفيا هذه الفكرة التي تشير إلى الغاية المرجوة من مساعدة الآخرين.

الحقيقة هي أننا موجودون لنساعد. كتبت الكاتبة ماريان ويليامسون في كتابها "A Return To Love" عن بحثها المتواصل من خلال عدة كتب روحية وفلسفية عما يجب فعله.كتبت تقول:" لقد أحسست كما لو أن هذه الكتابات قد قادتني إلى صرح ديني ضخم داخل عقلي. ولكن، حينما وصلت إلى قمة الأدراج، كان باب هذا البناء موصدا". ومن ثم وجدت مفتاح هذا الباب، وكان هذا المفتاح، ببساطة، هو الناس الآخرين. هذا هو الحل! إنه قانون الغاية المتصلة بالخدمة. نجد هدفنا من خلال الآخرين.

كيف يمكنني أن أساعد؟ أو ماذا يمكنني أن أقدم؟ أين أستطيع العطاء، وكيف يمكن لي أن أظهر عنايتي؟ من يحتاج لمحبتي؟ ماهي رحلات الحياة التي خضت عبرها، وكيف يمكن لي أن أشارك تجربتي وبصيرتي مع الآخرين؟ من خلال الأجوبة عن هذه الأسئلة يتوضح لنا الهدف المرتبط بخدمة الاخرين.

يتطلب منا هذا القانون أن نتمعن في الدافع الذي يؤدي بنا إلى خدمة الآخرين. إنه لايتطلب منا أن نخدم فحسب، بل أن نحقق القليل من الغبطة وهو القانون الأول والهام الذي ذكرته. وعندما يتحتم علينا أن نفعل، يجب علينا بدلا من ذلك أن نكون مندفعين للفعل بشكل صادق.

يسألنا مبدأ الغاية المرتبطة بالخدمة أن نوطد فينا عادة مساعدة الآخرين، وبذلك تصبح المساعدة طريقة طبيعية للتعبير عن رأفتنا وحناننا. ويتحدانا هذا القانون إذ يقتضي أن نعيش معادلة حياتنا العظمى. ويسعدنا أن نتذكر عبارة ايمرسون: "لا تستطيع مساعدة الآخرين بصدق،ما لم تساعد نفسك أولا".

يجب علينا أن نفهم أن قانون الغاية المتصلة بالخدمة هو شارع ثنائي الإتجاه. فنحن نكمل غايتنا من خلال خدمة الآخرين، والمكافأة: نغنى ونرفع من قيمة حياتنا من خلال هذه الخدمة. لننتبه جيدا للترتيب: أولا نخدم، وبعد ذلك نغنى. إنها معاهدة رائعة.

يعدنا هذا القانون بأن تكون رأفتنا بالآخرين تلقائية، هذا، لأنها أعظم وأفضل طريقة للتحقيق. وعندما نصبح قادرين على خدمة ومساعدة الآخرين

بطرق لم نتخيلها من قبل، نكتشف عندئذ سعادة داخلية وغبطة في كل شيء نفعله.

كان أصدقاء أهلي يعيشون قريبا من المكان الذي حدث فيه زلزال نورثريدج في كاليفورنيا عام ١٩٩٤. لقد تهدم منزلهم الجميل جدا؛ تحطمت الأخشاب الداعمة للسقف الكاتدرائي الطابع في غرفة الجلوس المريحة، كما أظهرت دعامات المنزل شقوقا كافية لإمرار قبضة رجل فيها، وبدأ جناح غرفة النوم يتدهور باستمرار. أصيب أصدقاؤنا بالذعر. وعندما وجدوا أنهم خسروا معظم ما يملكونه، أصبحوا يائسين. انهمرت دموعهم السخية، ولم يعودوا يستطيعون التركيز إلا على ما فقدوه. لم يكن باستطاعتهم العمل في الأسبوع الأول بعد الزلزال. كانوا يستيقظون باكرا تاركين غرفة الفندق، ويبحثون في الركام الذي كان يوما ما منزلهم. وكان بعض الجيران يأتون للمساعدة وبعضهم الآخر يشاركون في المحنة. وصديقنا الذي كان محاميا، وجد نفسه يساعد بعض الآخرين ويسدي إليهم آراء و اقتراحات. وكان هذا التصرف يشعره بكثير من الرضى والاقتناع. كان يساعدهم في العثور على المكاتب والجمعيات التي تساعد في مثل هذه الحالات، أو تعطي قروضا في حالة المصائب. وبدأ يساعد الكثيرين وهو جالس خلف طاولة صغيرة وضعها في شارعه. كان يقول: "لم أشعر بحياتي برضى أكثر من الرضى الذي أشعر به الآن، أريد فعل المزيد من هذا. أريد أن أساعد الناس الذين يحتاجون لي. لن نقوم بإعادة بناء ذاك المنزل الكبير، لقد أخذنا الكثير من الوقت للمحافظة عليه، وأمكن أن نستغل ذلك الوقت لنساعد هؤلاء الذين يمدون يدهم إلى الآخرين".

عندما نقوم بالمساعدة، فإن فكرتنا عن طبيعة المساعدة تتعمق وتتوسع. ننمو بذلك، وتزداد خدمتنا نتيجة لذلك. وكذلك نعرف السلام الداخلي والفرح. هذه هي الفائدة الحقيقية والمكافأة التي نحصل عليها للتطبيق الواعي لقانون الغاية المتصلة بالخدمة: إنها الفرصة المتاحة لمساعدة شخص آخر وبتقليل معاناته/معاناتها، وفي الوقت ذاته، تتطور شخصيتنا وتنمو.

وبالتأكيد، توجد عدة طرق نتردد من خلالها أن نقوم بالمساعدة، أو قد نصاب بالتشوش عندما نحاول. كنت معتادا على المساعدة في وسط مدينة لوس أنجلس. وفي كل يوم يسألني غريب:" هل تستطيع إعطائي ربع دولار". وفي كل يوم كنت أشعر بغليان يتصاعد في داخلي تجاه ذاك الشخص لأجد أسبابا تجعلني لا أساعده. كنت أتردد. في البدء، تراجعت لأنني شعرت أن أعمال الرأفة قد أصبحت اعتيادية وباردة. لقد وضعت بعض النقود، كما أعطيت مبلغا منها للمكتب المختص بالمساعدة. كان على تلك الأموال أو، يجب عليها، أن توضع لخدمة هذا الشخص أو ذاك. وإذا لم تفعل، فلا بد أنهم ينتظرون ذاك الشخص ليتقدم بطلب المساعدة. كنت أعلل كل هذه الأمور وأخيرا أقرر ألا أعطيه.

كنت أحيانا أصبّ غضبي على الله. وعندما أرى البؤس الذي يعيش فيه بعض هؤلاء الأناس، كنت أصرخ: "ربي، ألا ترى؟ ألا تهتم؟ ألن تفعل شيئاً؟". وعندئذ، كان الجواب يأتي: "نعم، إني أرى، نعم إني أهتم، ونعم إني فاعل شيئا من أجل هذا، لأني قد جعلتك تنتبه لمشاكلهم".

وفي إحدى المرات، بدا واضحا أن الشخص الذي يطلب النقود كحوليّ، فكان رفاقي يقولون: "إذا أعطيته نقودا فأنت أحمق، فأنت بهذا تغذي عاداته، وتحفر قبره أكثر عمقا، مضيفا بذلك للمآسي التي يعاني منها". وفي مرة من المرات، أحضرت سندويشتين من منزلي جُهّزتا بعناية، وقد وضعت فيهما سلطة الطون مع الخس على خبز كامل الطحين، وكنت أفكر في إعطائه إياهما. نظر نحو كيس السندويشتين، وأعطاهما للشخص الواقف قربه وصرخ قائلا للشخص القادم: "ياصاح، هل تستطيع إعطائي ربع دولار؟". كان ارتكاسي البدني الشعور بأني قد عُومِلت بشكل غير عادل. أردت أن أصرخ: "أنتَ، أين شعورك بالمعروف؟". ولكن تذكرت كلام صديق لي بأن الغاية تتحقق من خلال الخدمة، ويجب على الخدمة أن تقدم بشكل كامل، بدون شروط قبول. وهذا درس هامّ. لا شروط. إن لقانون الغاية المتصلة بالخدمة وجها بسيطا ووجها معقدا، وقوانين العيش السليم ليست سهلة دائما.

أجبرني السؤال:"كيف أقدم الخدمة؟"، أن أفحص دوافعي وأنظر إلى حاجاتي. لقد توقعت في البدء تقديرا، ونوعا من التشجيع الإيجابي. عندما حاولت الكشف عن الحالات الداخلية التي ربطتها بمساعدة الآخرين، تعجبت فعلا. لقد كنت أعمل انطلاقا من مبدأ فخر، من مبدأ حاجة لأن أعرَف وأظهر؟ لقد احتاج الأنا في داخلي لبعض الهزهزة. لقد نَمَوت من خلال تلك التجربتين.

يجعلنا قانون الغاية المتصلة بالخدمة نواجه السؤال الرئيسي حول الدوافع الشخصيّة. ومع وجود الحد الأدنى من المناظرة الداخلية أو مقدار كاف من الإدراك، يمكن لنا أن نرى العديد من الدوافع المسيطر عليها من قبل الأنا، كمؤشرات تنادينا من أجل نمونا الشخصي. وعندما استطعت التقليل من تأثير الأنا، أصبحت حرا وتعلمت كيف أخدم بدون الاهتمام بالمديح. كانت مكافأتي في عملية المساعدة ذاتها وليس في المكافأة النفسية.

هناك آلاف الطرق للخدمة. قم بزيارة صديق مريض. اعط شخصا ما باقة أزهار. تطوع للصليب الأحمر (أو الهلال الأحمر)، جمعية خيرية، جمعيات مساعدة السرطان، العجزة أو ما شابه ذلك. اتصل بشخص ما وخذه للعمل بسيارتك. ابعث رسالة تشجيع لشخص ما. قم بإعداد بعض الطعام وخذه لمأوى عجزة، ارسم لوحة و أعطها من دون مقابل، قدم بعض الخدمة في مركزك الديني، إدعُ رفاقك إلى وجبة غذاء، تطوع في مشفى، اكتب رسالة شخصية عنك واعط نسخا عنها لأفراد عائلتك، خطط لجماعتك من أجل رحلة إلى مدينة أخرى تجولون فيها، ازرع شجرة أو ورود، ساعد في العناية بحديقة

جار عجوز، تطوع في مأوى للذين لامسكن لهم، كن زميلا سريا لشخص ما وضع على بابه/بابها بعض الهدايا، ولاتظهر نفسك إلا حتى نهاية الأسبوع. أبتسم عادة عندما أفكر بكل هذه الاحتمالات. إن قانون الغاية المتصلة بالخدمة قانون عظيم ورائع. نساعد شخصا آخرا وبذلك نساعد أنفسنا، ونشعر بالرضى. والشيء الجميل أنه يمكننا الحصول على وقت سعيد عندما نقوم بهذا. عندما نفكر بالعيش حياة سعيدة فعلا، علينا أن نفكر بمبدأ الغاية المتصلة بالخدمة.

١٨ـ مبدأ الإدارة المسؤولة
The Law of Stewardship

يقول مثل صيني:" إذا كنت تريد سعادة تدوم طوال الحياة، فقم بمساعدة الجيل القادم".

إن بحثنا عن العيش السليم عقيم، إذا لم يتوفر الالتزام بالعيش السليم نحو الكون بأسره. وإن كنا لا نوجد وحدنا، فلأن أناس هذا الكوكب يشتركون في تبادل وتعاون متبادل وودي على كل الأصعدة.

يجعلنا مبدأ الإدارة المسؤولة نتبين الارتباط المشترك لكل الأشياء. كل شيء نقوم به، له تأثير جيد أو سيء على سلامتنا، وبالنهاية على سلامة الأرض بأكملها. وتكون ضرورة هذا القانون ثورية بفكرتها: لكي نعيش حياتنا بشكل جيد، يجب الأخذ بعين الاعتبار وجود آخرين مثلنا. إن نتائج هذا القانون عظيمة، وتطبيقه قد يكون سهلا وصعبا، هذا، لأن مبدأ الإدارة المسؤولة يدعونا أن نفحص أنفسنا، ونوقظ وعينا لنرى الارتباط الموجود في كل الحياة.

نحن لانملك شيئا، وفي الحقيقة، قد نستعمل شيئا لبعض الوقت ولكننا لانملكه. قد نمرّره لغيرنا أو نتلفه. لايوجد شيء واحد نملكه إذا استعملنا تعابير الملكية المطلقة. ولكن قد نقول:" انتظر، هذه هي نمرة سيارتي. إنني أملكها". بالنسبة للنظام الشرعي نعم، ولكن، في الحقيقة نحن نستعملها لمدة من الوقت، ثم نمررها لغيرنا. " منزلي! إنه ملكي بشكل واضح". نفس المبدأ. قد نستعمله طوال حياتنا، وقد يبقى ملك العائلة طوال عدة أجيال، ولكننا لانملكه بالمعنى الحقيقي، بل نستخدمه فقط. "لقد كونت هذا العمل من لاشيء، كان مجرد حبر على ورق. لاتستطيع أن تقول لي إنه ليس ملكي". حسنا إنه ليس كذلك. من الناحية القانونية، قد تكون أنت و البنك مسؤولين. وليس تصريحك بأنك مالك له غير خرافة. قد نقيم هذا الصرح ماليا ونبيعه، ونأخذ ثمنه بالنقود، ولكن حتى هذه الأموال ليست ملكنا.

تتضاءل فكرة الملكية أمام فكرة أوسع تدعى الإدارة المسؤولة. وهنا، يكون التركيز على مسؤولية كبرى هي أن كلا منا عليه أن يغادر هذا العالم تاركا إياه في وضع أفضل مما كان عليه عندما أتى إليه. إن المكان الأكثر

احتياجا للإدارة المسؤولة هو الوعي تجاه البيئة، فالإدارة المسؤولة للكرة الأرضية تجمع قوى اقتصادية، اجتماعية، حرفية، تشريعية، سياسية، طبية، جمالية وروحية.

يتطلب منا مبدأ الإدارة المسؤولة أن نهيئ الكرة الأرضية للأجيال القادمة لوضع أفضل من الوضع الذي وجدناها فيه. والحق، أننا لا نجد في التاريخ ما يشير إلى أننا قمنا بهذا الدور. وإن إعادة التنظيم المطلوب ستأخذ كلّ جانب من جوانب الحياة التي نعيشها، سواء أكانت مشتريات أو حجم العائلة التي نخطط لها، أو إختياراتنا وما نفعله في أوقات فراغنا.

هناك مجموعة من الناس في شمال كاليفورنيا يرغبون بإنشاء الولاية الحادية والخمسين. ويتمثل هدفهم في تقسيم كاليفورنيا إلى قسمين وذلك لكي يكونوا في النصف العلوي من كاليفورنيا نموذجا من النظام الاقتصادي والسياسي تشكل الإدارة المسؤولة فيه الاهتمام الأساسي. ورغم ما قد تبديه الفكرة السابقة من الغرابة الواقعية، ولكن القيم التي تطرحها هذه الفئة قائمة على الإدارة المسؤولة. منهم يريدون أن يجمعوا أفضل ما تقدمه الحضارة التقنية، عاملين في الوقت ذاته على تجديد التزامهم لتأمين مستوى عال من الحياة، وفرص مهنية عقلانية وترفيهية طويلة الأمد.

وبالمقابل، نصغي إلى الصرخات الدفاعية والمتألمة لرجال السياسة الصادرة خاصة من جنوب كاليفورنيا. إنهم يعلمون أن هذا الاقتراح يقوم على أكثر من مجرد اهتمام بالحفاظ على الغابات. إن الهدف يكمن في تحسين قيمة الحياة بشكل متسارع، من أجل الجيل القادم، والأجيال التي تليه. وليس الوعي المنفتح على الإدارة المسؤولة إلا جوهر هذه الطريقة.

ومع ذلك، لا نحتاج لأن نكون أعضاء في حركة تقوم بإنشاء ولاية جديدة لنعرف قانون الإدارة المسؤولة. يمكننا أن نقوم بدور مسؤول في بيوتنا وأماكن عملنا اليومية. هل نقوم بتعليم أطفالنا قيما مبنية على الاستهلاك المنضبط والصيانة والوقاية والمثابرة، وعادة إعادة استعمال الأشياء أو تحويلها لشكل ثان للاستعمال، والجودة ومهارة الصنعة؟ وكلها صفات تعتمد على تلبية حاجات أصيلة. وعلى النقيض، هل نحن نشجع على الاستهلاك اللامتعقل والتلف المخطط، وإشباع الحاجات المصطنعة من الإعلانات؟.

يتطلب مبدأ الإدارة المسؤولة منا تغيرا على المستوى الشخصي. فعلى سبيل المثال: في منزلي، أحرص على استعمال الماء الذي أحتاجه فقط لغسل شفرة الحلاقة عندما أقوم بالحلاقة. ولكن في صباح أحد الأيام التي كنت فيها في رحلة خارج المنزل، تركت الماء يجري أثناء حلاقة ذقني. وقبل انقضاء دقيقة قالت لي ابنتي: " بابا، إنك تهدر طاقات كوكبنا ". يبدو أن بعض المحاولات لتعليم ابنتنا مبدأ الإدارة المسؤولة قد نجحت. يقوم كثير من الناس بإهمال هذه التصرفات واعتبارها غير مهمة. ولكن الأمر ليس كذلك! فعندما نشارك مبدأ

الإدارة المسؤولة مع مبدأ الإحساس بالقيمة الشخصية، فإن أعمالنا وتصرفاتنا اليومية الصغيرة كلها تشكل طاقة موحدة متضامنة ستؤدي بشعورنا الشخصي والشعور الأرضي التام إلى العيش السليم.

إن الفرص من أجل القيام بالإدارة المسؤولة موجودة في كل مكان. قد نلتزم بأن نزرع مليون شجرة جديدة. وبهذا التصرف البسيط، الذي سيشارك فيه مئات الآلاف من جيراننا أيضا، وتؤدي هذه المساهمة إلى زيادة القيمة الجمالية لبيئتنا وتوفير كمّ هائل من الدولارات في المصاريف الكهربائية والمساعدة في إعادة تخضير الأرض، ودعم الصحة وجودة الحياة لملايين الناس الآن وفي المستقبل. هذه هي إدارة مسؤولة.

لقد عشت في منطقة لوس انجلس لأكثر من عقد. بعد انتقالي إلى هناك بقليل، رأيت واحدا من جيراني يقوم بأعمال الحديقة وقد وضع قناعا طبيا على أنفه وفمه. ظننتُ في البدء أنه شديد الحساسية لغبار الطلع أو لشيء ما، وعندما سألته، أجابني:" إني أعرف ما يوجد في الهواء، ولا أريد أن يدخل أي شيء منه في رئتي أكثر من الضرورة".

لقد تعلمت كثيرا عن مشاكل التلوث البيئي من جاري هذا. كانت بعض الأسباب جغرافية، بسبب أن الجبال كانت تحبس الهواء في ذلك الوادي. كانت الأسباب الأخرى صناعية: لمدة عقود كانت المؤسسات الصناعية والتجارية ترمي بنفاياتها الكيماوية دون أي اهتمام للمستقبل؛ ورغم أنها أدت إلى دعم اقتصادي وإنتاج كثير من المواد، لكنها أدت إلى واحد من أسوأ أنواع تلوث البيئة في العالم قاطبة.

لقد أسهمت السيارات والشاحنات طبعا في تفاقم المشكلة، ففي جنوب كاليفورنيا عمليا، قرر في فترة ما إهمال النقل العام من أجل بناء نظام أوتوسترادي هائل يستطيع استيعاب أعداد كبيرة من السيارات، ولعديد من السنين اللاحقة. قامت المنطقة بحل مشاكل النقل من خلال بناء أوتوسترادات جديدة. أوتوسترادات أكثر أدت إلى سيارات أكثر، أدت إلى بناء بيوت جديدة في المناطق المحيطية، أدت إلى مسافة أطول بين السكن والعمل، و هذا يعني وقتا أطول للقيادة وتلوثا جويا أكبر ومرضا أكثر... واللائحة تتتابع، وكل شيء مرتبط بالآخر، وكل شيء نفعله له تأثير على الكل.

يقتضي قانون الإدارة المسؤولة أن نفكر بهذه القرارات قبل أن نخضع أنفسنا لتطبيقها، كما يطلب منا أن نأخذ بتلك القرارات مع احترام كبير للناس الآخرين وللجيل القادم.

دعوني أذكر ها هنا ما حدث لاحقا بالنسبة للبيئة في جنوب كاليفورنيا. لقد حقق جاري والعاملون معه تقدما مذهلا، ففي السنوات العشرة الأخيرة انخفض عدد الإنذارات الضبابية الناتجة عن المصانع والسيارات إلى ٢٣ إنذاراً في العام بعد أن كانت أكثر من مائة، كما انخفض عدد الأيام الضبابية

من أكثر من ٢٠٠ يوما في العام لأقل من مائة في العام. إن وضع البرامج لتحديد نفايات السيارات مضافا لها وجود مراقبة على التقنية والتصنيع، وبالإضافة إلى إدخال تقنيات جديدة تتضمن محركات نظيفة قد لعبت دورا كبيرا في هذا التحول، وبهذا نرى أنه يمكن للإدارة المسؤولة أن تعمل جيدا أحيانا.

يتطلب منا مبدأ الإدارة المسؤولة أن نحدث تغييرا في تفكيرنا وتصرفاتنا! وهذا ليس بترف ورفاهية، بقدر ما هو ضرورة. عندما يصبح الهواء ملوثا لدرجة يجب فيها أن نضع أقنعة على وجوهنا، أو عندما تصبح مياه الشرب ملوثة لدرجة يجب أن تشرب الماء الآتية في الزجاجات المختومة، أو عندما تخرب المناجم جمال الوديان، والشركة المسؤولة ترفض وجود أية مسؤولية لها عن إعادة الطبيعة الرائعة لتلك المنطقة، أوعندما نجد أن المواد الكيماوية المستعملة في الإنتاج الزراعي قد تسببت في ارتفاع معدل اللمفومات (سرطانات العقد اللمفاوية) بأربع عشرة مرّات عن المعدل القومي؛ عندئذ نرى أنه قد حان الوقت لنقوم بشكل جدي بدراسة أولوياتنا.

يرينا مبدأ الإدارة المسؤولة أن الكرة الأرضية التي نعيش عليها، تحتوي على أنظمة تضبط الحرارة وحركة الريح والأمطار الموسمية وعددا من المتغيرات الأخرى. إن الأرض أكثر من مجرد كتلة من الأحجار يعيش عليها أنماط مختلفة من النباتات والحيوانات. إنها نظام معقد جدا مؤلف من أنظمة عديدة أصغر يشكل فيها الكائن البشري واحدا فقط. إن دورنا في هذه الأنظمة مسؤولية كبيرة. لنكن متيقنين أن نجدد مصادرنا القابلة للتجدد، وأن نحافظ على تلك التي لا تقبل التجديد. نحن هنا لنترك الأشياء بوضع أفضل من الذي وجدناها فيه.

ينطبق مبدأ الإدارة المسؤولة أيضا على الوضع الاقتصادي للبلاد. إذا تابعنا التصرف ضمن المعتقدات الحالية والسلوك السائد، سنحكم على الأجيال القادمة بديون هائلة ستسيء إلى الحياة كثيرا وتغير الصورة التي نعرفها عنها اليوم. يجب علينا العمل على إخفاض الديون القومية والعمل وفق ميزانية متوازنة والتأكيد على النمو الاقتصادي في عصرنا. من الواجب علينا أن ندع اقتصادنا والكرة الأرضية في وضع أفضل من الذي وجدناهما فيه.

ينطبق أيضا مبدأ الإدارة المسؤولة على العمل. فمن الواجب علينا أن نجعل الحياة أفضل للجميع من خلال عملنا، وهذا يماثل كثيرا مبدأ الغاية المتصلة بالخدمة. يجب أن نستخدم أوقات عملنا من أجل خير الجميع. ماذا بشأن العلاقات؟ طبعا ينطبق مبدأ الإدارة المسؤولة في هذا المجال، فكل منا مشحون بالقدرة على بناء ومساعدة الآخر.

وينطبق مبدأ الإدارة المسؤولة أيضا على المستوى الروحي. حياتنا ليست لنا. واجه هذا! إن الحياة عطية مقدمة بشكل حر من قبل المعطي

العظيم؛ ونكون مسؤولين إذا هيأنا أنفسنا لنعطي بالمقابل وتكون العطية هي حياتنا. هذا ما نستطيع فعله كتقدير لما أعطينا من أمور.

وفي التحليل النهائي، فإن مبدأ الإدارة المسؤولة يتطلب منا أن نعالج حياتنا بطريقة نحترم بها مصلحة الآخرين وأن نترك الأشياء بوضع أفضل من الذي وجدناها فيه.كلنا مسؤولون، فلنتسامى ونعرف مسؤولياتنا. بسيط وعميق هو مبدأ الإدارة المسؤولة.

الجزء السابع

المبادىء الروحية

THE SPIRITUAL LAWS

١٩ـ مبدأ التسامح
The Law of Forgiveness

يقول روبين كازارجيان: "يعيد التسامح لقلوبنا البراءة التي عرفناها يوما ما، البراءة التي سمحت لنا بحرية المحبة".

إن كلمة "التسامح" واحدة من أجمل الكلمات في اللغة الإنكليزية، وتعد واحدة من الحقائق العظمى التي ورثناها من الحكمة الشعبية من عصور غابرة: "يمكن للحياة أن تعاش بشكل أفضل وأكثر غنى إذا أخذناها كمغامرة في فعل التسامح".

نتساءل: ما هو هذا الأمر المدعو بالتسامح؟ حقا إن التسامح معجزة كبيرة. يمكننا فعله وحدنا، فعندما نسامح، نتخلى عن الاستياء الموجه نحو شخص مزعوم في سكون قلوبنا وعقولنا. لا يستطيع شخص أن يسجل هذا على شريط فيديو. هذا، لأن قرار ذلك الإنسان خاص به وغير مرئي؛ إنه همسة صادقة تسمع عميقة داخل الروح.

لا شيء يضعضع الحياة ويخرب أية أمة أكثر من ثلاثة أشياء هي الاستياء والشعور بالندم و كَيْل التُّهم. إن هذه الاستجابات الانفعالية تتمركز حول الغضب والشعور بالذنب والعداء، وعندما نسمح لهذه الانفعالات أن تتحكم بنا، فإنها تحتل حيزا واسعا من فراغنا، ملونة إدراكنا للحقيقة لدرجة مخيفة. إنها تعرقل إمكانياتنا، وتمنع أية فرصة للبهجة والسلام.

لندخل قانون التسامح، وهو المفتاح الوحيد الذي سيفتح قفل العداوة: مسامحة الآخرين، ومسامحة أنفسنا، فكلنا نملك القدرة على فعل هذا الآن وهنا. يحررنا التسامح من العقاب النفسي الذي نلقيه على أنفسنا نتيجة الكراهية، كما يلغي من تأثير الذيفان العاطفي الذي يبقينا في القيود، وهو المفتاح الوحيد الذي يفتح أغلال البغضاء والشعور بالذنب.

التسامح؟ لنفهم العمق الذي يتطلبه منا هذا القانون. نحن لا نقوم بالمسامحة لكي يكون الشخص الآخر خارج الدائرة، بل لنكون نحن خارج تلك الدائرة، وبشكل سحري غامض نجد أنفسنا قد حصلنا على حياة جديدة مفعمة بالشفاء.

إن نتائج عدم التسامح بالغة جدا، فالشخص الذي يسير عبر الحياة كارها، حاملا معه باستمرار امتعاضا من كل ما يصادفه في حياته من علاقات، قد اختار لنفسه أن يرى الحياة عبر أو خلال عدسة مشوهة وسوداء. إن الكره هو موت للعيش السليم والسعادة. قد تشمل النتائج زواجا تنعدم فيه الثقة، مهنة ذات احتكاكات مستمرة وعلاقات مليئة بالسمية. تنتقي الحياة من خلال إدراكاتنا، مظللة بالألوان التي نختارها. إذا اخترنا ألوان الكره و العقاب، نجد الحياة مليئة بالغضب الحانق وبالإحباط العميق وبجنون العظمة المثير للشفقة. نخاف دائما مما قد يفعله الآخرون، أو ما لا يفعلونه لنا ومن أجلنا، وجوابنا هو الكراهية. من خلال الغضب والمهاجمة والدفاع المستمرّ، نظن أنفسنا قد وصلنا إلى إحساس يقين بالأمان، لا يختلف عن إحساس شديد الاضطراب.

إن هذا النوع من السلوك موجود في كل مكان، فطالما نسمع عن اعتداءات يقوم بها أولاد ضد أولاد أو أشخاص آخرين بسبب تعصب ديني أو عرقي أو ما شابه ذلك. وفي هذا المجال، نستطيع الافتراض أنهم قد ورثوا ذلك عن أهلهم. وما الحل هنا؟ التسامح وحده يستطيع أن يتغلب على الكراهية.

كانت ماريلين تتعافى من علاجات تلقتها من أجل سرطان مبيض. كان أهلها يودون زيارتها قادمين من مدينة أخرى، والذي طالما سبب لها إزعاجا. وبرغم المحاولات المتكررة التي بذلتها كل من ماريلين ووالدتها لتحسين الوضع بينهما، لكنهما نادرا ما استطاعتا فعل ذلك بشكل كامل. كانت الدراما السابقة من الهجوم والدفاع تصعد للسطح دائما، وقد تتناول أي موضوع، من العناية بالأطفال إلى الطبخ وتدبير المنزل، إلى الديانة الخ. كانت والدتها تطمح بابنة محافظة، وكانت ماريلين تطمح إلى أم متنورة. كانت ماريلين تقول: "إنها تصيبني بالجنون، لقد كدت أطردها". وبعد ذلك، فكرت بأن الله يتجاهل سوء والدتي. كيف يمكن لي أن أدعي أنني أحاول تحسين الأوضاع مع أمي، مع أنني مشغولة طوال الوقت بمحاكمتها؟ كان علي أن أسامحها، أن أقبلها كما هي، وأن أتخلى عن وسواس هو أن أكون مرغوبة من قبل الآخرين. لذا قلت لنفسي:" سأبذل قصارى جهدي هذا المساء لأتقبل والدتي كما هي". ومنذ تلك اللحظة، بدأت العلاقة بالتغير. وعندما ازداد قبولي بها، ازداد قبولها بي. ما يزال أمامنا الكثير من العمل حتى نصبح أفضل صديقتين، ولكن علاقتنا تنمو باستمرار".

إنني ما زلت أدرس التسامح ولست أستاذا فيه. لقد اشتريت وزوجتي حديثا منزلا جديدا، وقد لاحظنا بعد توقيع العقود بعض الأخطاء في ذلك المنزل التي لم نلاحظها في البداية. وعندما تفحصناه، وجدنا القبو ممتلئا بالماء عند هطول الأمطار، وقد قام الماء كذلك بتخريب الدعائم عندما كان يتسرب من خلال السقف المتشقق. لقد استجبت بشكل خاطئ جدا. استثير أناي واندلع غضبي. شعرت بأنه قد استهزئ بي، وبأن البائع حاول خداعي. قررت أن

أحصل على حقي، فعمدت إلى محام، وصرت أهدد البائع والوسيط العقاري. لقد وصلنا إلى اتفاق، ولكني وجدت نفسي غير قادر على تجنب الغضب. علمت أنه كان علي أن أسامح ولكني لم أستطع.

إن العمل بقانون التسامح ليس سهلا. يجعلنا هذا القانون نقوم بفحص جميع دوافعنا والنظر إلى داخل أنفسنا. يتطلب منا العمل بهذا القانون أن نضع حدًا لإحساسنا بالصواب وهذا بحد ذاته ليس سهلا على الإطلاق. يمكن لنا أن نسيء فهم قانون التسامح؛ فالقانون لا يتطلب منا أن نخون اعتقاداتنا أو نهمل مبادئنا، ويجب ألا نقلل من قيمتنا الشخصية بالإخفاق في التعبير وممارسة ما نؤمن به، كما لا يتطلب منا هذا القانون أن نعيش حياتنا محاولين الحصول على رضى الآخرين، وألا نكون صادقين مع أنفسنا.

يقضي هذا القانون بأن نلاحظ عدد المرات التي نجد أنفسنا في خلافات لفظية وعاطفية، بسبب ما نسميه مبادئ كبرى والنزاهة الشخصية، وهي في الحقيقة لها علاقة أكبر بأن نظهر بأننا على صواب. لنسأل أنفسنا هذا السؤال:كم يبدو من المهم فعلا أن نكون على صواب في خضم الحياة الأعظم؟ وإذا توصلنا فعلا إلى اقتناع معين، كم يبدو من المهم أن نعيد التذكر والتفكير بما حدث؟ يطلب منا قانون التسامح أن نصل لنتيجة هامة جدا. ليست روحنا هي التي تطلب أن نكون على صواب، بل هي الأنا الضعيفة. في الواقع، قد تكون الأنا هي التي قادتنا إلى ذلك الموقف منذ البداية وجعلتنا نتوقف عنده، والأنا ليست بالمرشد الذي يمكن الوثوق به لإخراجنا من ذلك الموقف.

نلاحظ أن هذا القانون وما يتطلبه منا، يصلح للزواج كما يصلح للصفقات المالية. يعمل هذا القانون في مكان العمل، في العناية بالأبناء، من أجل صغار وكبار السن، من أجل العرق الأسود والأبيض والأصفر، من أجل الأديان المختلفة، من أجل المرأة والرجل. ينطبق قانون التسامح على كل شيء، على كل شخص وكل مكان. وهذا ما هو مقصود بأن الحياة تعاش بشكلها الأفضل والأوفر غزارة كمغامرة في التسامح. لاشيء يلوث الحياة السليمة أكثر من الاستياء والشعور بالندم وإكالة الاتهامات. تقف هذه الحالات القلبية والعقلية في طريق سعادتنا أكثر من أي شيء آخر في الوجود.

وإذا كانت الممارسة اليومية لقانون التسامح هي الطريقة لنخرج من عقباتنا، فكيف يبدو فعلا هذا القانون وهو على حيز العمل؟ إني أعلم تماما من تجربتي السابقة معنى ما أقول. لقد كانت نقطة تحولي الرئيسية نابعة من هذا القانون. فبينما أنا مريض هزيل منهك، جالس طوال الوقت في البيت وأنا أشعر بألم مستمر، وكنت متجها نحو النهاية بكل المعايير، وكان الأطباء وعائلتي وعقلي يقولون بأني سأموت؛ كان هناك شيء ما يدفعني، فكنت

اتصل بمؤسسات عبر البلاد بأجمعها، محاولا الوصول إلى أشخاص مشابهين لوضعي. لقد أردت التعلم من تجاربهم.

لقد كرر الناس على مسمعي كلمة تسامح. قالت لي إمرأة من إيداهو: " لابد لك أن تسامح". قال لي رجل من تينيسي بالصوت العريض: "التسامح هو ما يحمل التغيير". كان ارتكاسي الأول هو أنني ربما لا أحمل قضايا تسامح معلقة أحتاج للعمل عليها وربما لا يكون التسامح مشكلتي، ولكنني كنت مخطئا. لقد كان التسامح مشكلتي بالفعل. طالما كان عندي موقف ناقد. لماذا كنت أنظر دائما الى موقف ما وأختار الجانب السيء فيه؟ أفعل هذا باستمرار. لقد كان الناس دائما هدفي المفضل. كنت أجري دراسة سريعة لأي شخص وأبحث عن نقطة ضعفه (أو ما هو وتر أخيل فيه). كنت أتساءل: "ما مشكلته؟". كانت كلها محاولات لإخفاض قيمة الآخرين من أجل رفع قيمة نفسي. تفكير مشوه يفتقد للتعاطف والإحسان.

كان أسوأ مثال هو سلوكي في جو العمل. فعندما أتى مدير جديد وكان علي أن أحصل على موافقته على كل المصاريف في قسمنا، وإقناع هذا المتدخل الجديد بحسن عملي، وجدت نفسي في موقف مهدد. لذلك عمدت إلى المهاجمة دون اتخاذ قرار واع. بدأت بانتقاد خططه والتقليل من عمله، ووضع عقبات في طريق سياسته الجديدة، وصرت أنتقد شخصيته. وتحول انتقادي إلى حكم، وأصبحت أقيض وأصدر الحكم. إذا كنت أفضل، فلا بد أنني على صواب، وفي الواقع،كنت دائما على صواب، إذا فالمدير الجديد على خطأ. حكمت عليه وعملت على إقناع الآخرين بهذا.

عندما أعود بذاكرتي، أجد أنه كان هناك فقط ثلاثة أشهر تفصل بين يوم قدوم المدير الجديد، وبين يوم تشخيص السرطان لدي. أعتقد أنه كان هناك صلة بين سلوكي المرضي وبين بدء المرض لدي.

ما لم أتوقعه هو الضربة المعاكسة التي أتتني منه، فقد هاجمني موضحا نقاط ضعفي في وضع ميزانية أفضل. لقد كان أيضا موهوبا في إيجاد نقاط ضعف الآخرين. وأصبح الخلاف بيننا مشكلة الشركة بأكملها والتي حوت في خضمها جميع الآخرين. أشعر بالحزن والأسى كلما أتذكر تلك الحادثة، عندما كنا في اجتماع مع ثلاثة من رؤساء الفروع الأخرى ومع أعضاء الهيئة المركزية. قدم مديري ميزانية معدلة حديثا، وكمحاولة للاستخفاف بها، أخذت نسختي ورميتها عبر الطاولة قائلا: " هذه الأرقام مجرد..."، وإذا بالنسخة تصيب فنجان قهوة واحد من أعضاء الهيئة المركزية وترمي محتوياتها في أحضانه. قفز ذلك الشخص، ووجّه سبابته نحوي قائلا: "اخرج من هنا". ذهبت إلى مكتبي ومن ثم إلى سيارتي، ولاحظت كم كنت طائشا. يستهلك هذا النوع من السلوك شحنة عاطفية هائلة وينجم عنه روح سلبية ومعاكسة تصبح سمية لنا وللآخرين. لقد وضعت كل إحساسي بالقيمة بأني يجب أن أكون على

صواب. أعتقد أن هذا كان مشكلة إدراك. لقد كنت دائما مهتما بما يظنه الآخرون بي لدرجة لم أفكر أني قد أكون على خطأ. أردت الآخرين أن يعرفوا أني على صواب وأن يعترفوا بهذا.

وتأخذ القصّة بعد ذلك انحرافا أكثر حدة. بعد ثلاثين يوما من تشخيص سرطان الرئة عندي، تم تشخيص سرطان بروستات لمديري هذا، وبدأت أعتقد أنه ربما كان يحمل الخلايا السرطانية لعدة سنين تماما كحالتي، وتخبرني غريزتي أن معركتنا السفيهة قد سارعت في مرضينا. لقد أجري لي إستئصال رئة، ولكن الجراحة كانت مستحيلة لمديري. لقد انتشر السرطان، وبمرور عدة أسابيع أصبح كلانا في حالة أسوأ. بعد أربعة أشهر، أجريت لي عملية جراحية ثانية أكدت أن السرطان قد انتشر من خلال العقد اللمفاوية، وفي اليوم التالي أخبرني الجراح بشكل قاطع: "غريغ، لقد فرّ النمر من القفص، وسرطانك قد عاد يزأر. أمنحك ثلاثين يوما من الحياة".

وفي تلك اللحظة، بدأت رحلة البحث عن الصحة. لقد كنت أتراجع جسديا طوال الوقت وأنا مستلق في السرير، ولكني أجريت تلك المكالمات الهاتفية التي كانت دائما تخبرني أن أسامح. وفي إحدى الأيام استيقظت وتبين لي أن عندي عملا جبارا من التسامح علي القيام به. ومن سرير المرض بدأت بالعمل الإفرادي في التسامح. وأعتقد أن هذه تماما كانت نقطة التحول في مرضي.

يحمل قانون التسامح معه فكرة المنهج، أي أنه توجد أفعالا معينة وقرارات واعية ضرورية لحدوث ظاهرة التسامح. قد يوجد وسائل عديدة لفعل هذا، ولكنها كلها تتشارك في مساعدتنا على التخلص من الاستياء، وأن تجعلنا نعبر عن مشاعرنا السلبية، وأن نتخلص من الأخطاء الماضية، سواء أكانت حقيقية أم متخيلة. متى حصلنا على فكرة المنهج وكيفية تحقيق التسامح، كل ما يتبقى لنا هو التطبيق بثبات وجديّة لكي نحصل على النتائج.

المنهج أو الطريقة التي علينا اتباعها بسيطة للغاية وهي أن نكون واعين للشخص الذي نشعر نحوه بالعداء، وأن نقوم بالتخلص من هذا العداء، وأن نتخيل حدوث أمور جيدة لهذا الشخص، ففي غرفة نومي مثلا، قمت بوضع ملاحظة على صفحة ورق وقد كتبتُ عليها :

الاسم Name
الإفراغ Release
التأكيد Affirm

بدأت أكتب قائمة بأسماء الأشخاص في حياتي. وضعت اسم زوجتي في البداية، ثم أغمضت عيني واسترخيت، وكونت صورة رائعة لها في خيالي. وبدأت بعد ذلك ومن داخل قلبي بتخيل نفسي أقول لها: " إني أسامحك كليا وبشكل كامل من أجل أي خطأ قمت به نحوي، ومن أجل أي شيء لم

تفعليه"، ثم أترك بعض الوقت لتذكر وإفراغ حوادث معينة، حتى لا أقوم بالدخول في تفاصيل صغيرة، بل فقط أقوم بتذكرها وإفراغها، ملاحظا أنه أنا نفسي و ليس زوجتي، الذي وقع في الشرك.

كنت أنهي كل جلسة بتخيل شيء جيد يحدث لذلك الشخص. كنت :أعلم أن زوجتي تريد وتحتاج لدعم مستمر من الحب لها، فتخيلتها تتلقى هذا الحب، كما كنت أعرف أن شخصا كنت على عداء معه، يحتاج الى سيارة جديدة، فتخيلته يقود تلك السيارة في الشوارع، فالهدف إذا هو أن أرى بشكل فعال شيئا جيدا يحدث للشخص الذي أسامحه.

لم تكن التجربة دائما سهلة، فكثيرا ما لاحظت أنه يوجد بعض المقاومة من جانبي. كان من السهل نسبيا أن أعبر عن التسامح وأعنيه، أما أن أحرّره وأفرغه فكان أكثر صعوبة، ولكن تكرار هذا الإفراغ ثلاث أو أربع مرات ساعدني على القيام بالتغيير العاطفي والروحي المطلوبين. وكثيرا من المرات كنت أقول: "يا إلهي، ساعدني في هذا الموقف، لا أستطيع التحمل أكثر من ذلك".

أما العنصر الثالث في هذا المنهج وهو التأكيد، فقد كان امتحانا حقيقيا بالنسبة لي. لقد كان من الصعب تخيل حدوث الأمور الجيدة تحدث للعديد من هؤلاء الناس الذين أردت مسامحتهم، ولكني كنت ملتزما بهذا المنهج ولم أكن أتوقع السهولة دائما.

لقد تبين لي أني كنت حانقا بشدة على والدي؛ فهو لم يعبر أبدا عن محبته، وفي الحقيقة كانت طريقته بتربية الأطفال معتمدة على إغلاق الموضوع دون السماح لأية فرصة بالبناء الإيجابي. لقد عانيت الكثير من الصعوبة لأتخلص من شعوري الدائم بأني مخطيء، ولقد وجدت من المستحيل تقريبا أن أتخيل بصدق شيئا جيدا يحدث له. ولقد أمضيت يومين بأكملهما لمسامحة والدي، وكان ذلك عملا صعبا. لقد علمتني تجربة مسامحة والدي درسا كبيرا؛ فلقد كانت أفعاله ناجمة عن إساءات عظيمة حدثت له. لم تكن هذه الأفعال موجهة نحوي. كان عجزه عن إظهار محبته انعكاسا للطريقة التي أنشيء عليها. ولقد غيرت وجهة نظري من إلحاق اللوم عليه على ما كان ينقصني، إلى إدراكي التام لما ساهمت أنا به في هذا الوضع. لقد كنت ثائرا عنيدا ولم أحترم، كما كنت مستهزئا. وربما كانت الوسيلة الوحيدة لديه هي بإحباطي.

و قد امتدت ملاحظتي هذه إلى علاقات أخرى. فبينما كنت أسامح وأفرغ من هذه الشحنات المحتبسة، كنت ألاحظ أنني لا أزال أحيانا غير مؤيد للطريقة التي عاملني بها ذلك الشخص. و لكن مع إنهاء التسامح، كنت قادرا على فهم الحالة بشكل أفضل وعلى إدراك دوري فيها.

هكذا، قمت بمراجعة اللائحة بأكملها. أسمي أشخاصا، أسامحهم وأفرغ بعض ما أشعر به، ثم أقوم بالتأكيد. وقد قمت عدة مرات بالرجوع إلى

الأسماء، خاصة عندما سببت ذكرياتي عنهم بعض مشاعر عدم الارتياح وقدمت تسامحي بصدق عميق. أحيانا، تتطلب المسامحة عملا أكبر من الواجب فقط، وكانت هذه حالتي مع مديري. لقد أمضيت ساعات طويلة في التسامح والإفراغ ومحاولة تخيل أمور كثيرة تحدث له، وحوالي ظهر اليوم الرابع من التسامح، خرجت من غرفة نومي للغداء، وعندها لاحظت أن عملي معه يحتاج إلى لمسة شخصية أكبر ،وأنه يجب علي زيارته والتعبير عن أسفي.

لم يكن ذلك سهلا أبدا. أجريت مكالمة للمكتب وعلمت أنه في المنزل وليس بحالة جيدة أبدا. اتصلت بمنزله فأجابت زوجته على الهاتف، واستطعت تحسس الاستغراب والصدمة عندما علمت أنني المتصل، وكانت على علم بالنزاع الذي نشأ بين زوجها وبيني. وقلت لها:" أريد القدوم للزيارة بعد الظهر، متى يكون الوقت المناسب؟" فأعطتني وقتا معينا.

كان شعوري عندئذ كما لو أن قلبي سيخرج من صدري، وكانت عواطفي على أشدها. وبينما أنا في طريقي إلى منزله أردت الرجوع عن قراري. وكانت أصعب خطوات في حياتي هي التي سرتها بين زاوية جادته وبيته، وكان قلبي طوال الوقت في حنجرتي، ولكنني أجبرت نفسي، وأحسست أن حياتي بأكملها تعتمد على الجهد الصادق للتسامح.

ماذا تستطيع القول لشخص كنت تعتبره عدوا؟ كيف تعبر عن مشاعرك المتغيرة؟ هل تكون الكلمات قادرة على إزالة ذاك الحاجز العاطفي الذي سببه ذاك الإنسان سابقا.

استقبلتني الزوجة وقادتني إلى غرفة النوم، حيث استلقى مديري محاطا بالوسائد. كان قلبي يخفق بسرعة وبصعوبة. استطعت ترديد بضع كلمات: "لقد أتيت لأقول عفوا". أتت بعدها وقفة طويلة، ثم استعدت بعض الشجاعة وإنما بصوت متقطع قلت: "أنا آسف بشدة لما سببته لك". ثم أتت وقفة أخرى. ما أزال أتذكر أن يدي وذراعي اليمنى قد اهتزتا بدون إرادتي ولقد حاولت أن أثبتهما بواسطة يدي اليسرى.

أنهيت كلامي بصوت هامس: "أريدك أن تعرف بأني أتمنى لك الأفضل". لم تكن تلك الكلمات مكتملة. وقد قلتها بصوت يحمل معاني الخوف. لكنها صدرت من قلبي صادقة بكل معنى. ويبدو أنها كانت فعالة، لأن مديري حاول جاهدا الجلوس وأنزل قدميه من السرير، وأشار لي أن أقترب لأجلس جانبه. قال: "غريغ، أنا هو الشخص الذي علي الاعتذار، فأنا مسن لدرجة كافية لأن أكون والدك، ولكني عاملتك كالولد المنبوذ، سامحني أرجوك". كانت زوجته تبكي خلال ذلك الوقت. لقد ركعت على الأرض، ثم قمنا ثلاثتنا بالتعانق وبكينا. وفي النهاية، استطاع مديري أن يجد القوة الكافية ليردد صلاة قصيرة: "إلهي، سامحنا جميعا". ودّعنا بعضنا، ومن ثم غادرت.

بينما كنت أدير سيارتي بعدما غادرت، تنفست بعمق، وقلت :"يـا الله". لقد أحسست كما لو أن وزنا ثقيلا قد أزيـح عنـي. كنـت أحِسُ وأشـعر كمـا لـو أن غيوما كانت تثقل علي قد أزيحت. بدأت أشعر بالارتيـاح. لقد بـدا اليـوم أكـثر ضياء. هل كانت الشـمس هـي المسؤولة، أو كـان التخلـص مـن هـذه الشـحنة الانفعاليّة هي السبب؟. لقد انتصبت قامتي، وبدلا مـن أن أكـون منكبًـا للأمـام، أصبحت منتصبا وأصبح رأسي مرتفعـا للأعلـى وتضـاءلت الشـدة التـي كنـت أشعر بها بين كتفيّ، كما زالـت التجـاعيد مـن وجـهي. اسـترخيت وزال الألـم. وثبتت اليد المرتجفة وظهرت ابتسامة على وجهي.

همستُ: " أنا حر!". وانهالت الدموع على وجنتيّ، وظهرت أمامي غمامـة بصرية. أوقفت السيارة في شارع جـانبي وبكيت بـدون إرادتـي لفـترة زمنيـة طويلة. أتذكر عينـي شخص أتى إلى النافذة سائلا إياي: "ياسيدي، هـل تحتـاج لمساعدة؟". أجبته: "لا،أنا بخير". ثم اتجهتُ نحو منزلي.

أفرغ الشحنة الانفعاليّة وتخلصْ منها. ثم كنْ حرا.عندما أنظر للخلف نحـو ذاك الأسبوع الذي عملت فيه علـى التسـامح، أكتشـف أنـه كـان نقطـة التحـول المطلقة في شفائي الجسدي. ومنـذ تلـك اللحظـة بـدأت أكسـب الـوزن المفقـود، وأحتمل الألم الجسدي وأستطيع النظر بتفاؤل نحو المستقبل.

هل أؤمن بوجود علاقة بين هذا العمـل الروحـي التسـامحي وبيـن تحسـني الجسدي؟ بالتأكيد، أعتقـد أن ممارسـة قـانون التسـامح يسـتطيع تغيير كيميـاء جسمنا، وخلال هذا المنهج، يكون الجسد قادرا على الإفراغ ليتجه إلى قـدرات تفعل لتنتهي إلى عافية أفضل.

إني أعي تماما بأن طبيبي وأصدقائي العلميين يشعرون بعدم الراحة عندما أشاركهم هذه الاعتقادات. ولكن يبدو علـى الأقل أننا نستطيع الاتفاق على فكرة أن الحياة تبدو بشكل أروع، عندما نمارس قانون التسامح. وهـذا بحـد ذاتـه قـد يكون عاملا هاما في إفراغ طاقات الشفاء الذاتية لدينا.

يمكـن فعـلا للحيـاة أن تعـاش بشـكل أفضـل وأروع بكثـير كمغـامرة فـي التسامح. سامح وعش حرا.

٢٠ـ مبدأ الامتنان
The Law of Gratitude

تذكر دائما الأمور الجيدة ..

لقد أنفقت ملايين الدولارات على برامج تحسين الصحة والحياة دون الحصول على نتيجة. هذا، على الرغم من أن الأفكار المقدمة كانت خلاقة ومبدعة، وكان كثير من المنتسبين لهذه البرامج ذوي إرادة جبارة. يفترض كثير من الأشخاص أن آخر صيحة غالية الثمن في مجال الصحة ستقدم الإجابة على كل شيء، وستقوم بحل جميع المشكلات. ولكن للأسف، لا يحصل حل من هذا القبيل.

لنتذكر معا قانون الوحدة. يعمل الجسد والعقل والروح سوية للحصول على الحياة السليمة. ومهما سعينا إلى تحطيم القيود الجسدية، فما لم نقم بتغيير عاداتنا العقلية والروحية، لن نعرف الحياة السليمة أبدا. علينا أن نسأل أنفسنا: ما هي أسوأ عادة روحية تسبب الإحباط والصراع والضياع وكل نوع من أنواع المرض؟ استمعت لبعضهم يقول: الكسل والتواني عن شكر الله، واستمعت لبعضهم يقول: الحنق على الله. وسمعت آخرين يقولون: المماطلة والتسويف والانتقاد، ومن جانبي، أعتقد أنها إجابات جيدة، ومع ذلك، أعتقد أن العادة المطلقة الأكثر سوءاً هي عدم الشعور بالعرفان، عدم الشكر والتقدير، أو رد القليل فقط من النعمة والعطف المتلقين.

عندما كنت مدعوا للاشتراك في مؤتمر في غرينوتش بولاية كونيتيكات، أتت إحدى النساء باكرا وأصرت على رؤيتي. وبعد كلمات قليلة معها، تبين لي أنها أصبحت عبارة عن حطام من المشكلات العاطفية والروحية والجسدية، وذلك، بسبب إصرارها على التركيز الدائم على مشاكلها. اشتكت من عجز الأطباء عن تشخيص سرطان باكر معها، وعن المعالجات المخيفة، و سوء معاملة الأطباء وإهمال عائلتها لها. كانت الجلسة بأكملها مجموعة من الشكاوى والانتقادات. وأخيرا، لم أستطع تحمل المزيد، فقلت لها: " والآن، أما وقد حدثتني عن الأمور السيئة، فأرجو أن تحدثيني عن الأمور الجيدة". وبغضب شديد، أجابت بأنه لايوجد أمور جيدة في حياتها، وقد صدمت من إصراري و قولي لها: "بل يوجد الكثير الجيد لديك؛ فأنت قادرة

على السير والكلام والطعام، والتنفس والرؤية والتذوق والشم. أنت لست مقعدة في السرير، ولو لم تكوني تتمتعين بصحة جيدة، لما استطعت القدوم إلى هذا المكان". وبعد ذلك نصحتها:" استمعي جيدا إلى الأفكار المطروحة في هذا المساء، واذهبي إلى منزلك، وركزي لمدة ثلاثة أسابيع على ما هو جيد في حياتك، وارفضي الكلام عن علاتك واشكري الله في كل ساعة على صحتك، وعلى النعمة التي تتمتعين بها وعلى حياتك بأكملها". وعندما غادرت، قررت أن أعمل جهدي للوصول إلى إقناعها تلك الليلة.

عندما أتذكر كل النعم في حياتي، أشعر بالتأثر من رسالة استلمتها حديثا من صديق لي وضع في السجن بسبب مماطلته في دفع الضرائب. كانت إحدى أعمق الرسائل التي تلقيتها؛ فقد وبخني فيها صديقي على الشكاوى المتكررة وعدم شعوري بالعرفان.

يقول: " أنت حر، أتمنى أن أكون كذلك. أنت واقع في الدين وأنا أيضا وعلي أن أدفع ١٦٥٠٠٠ دولار شهريا لمدة ٣ سنوات. أنتَ في كاليفورنيا المشمسة وأنا هنا أعيش في درجة حرارة -٣٥، ويبلغ ارتفاع الثلج مترا. أنت تفعل ما تحب فعله وأنا أقوم بالترتيب وتنظيف المراحيض كل صباح. ويعتبرني الأخرون أفضل شخص يقوم بهذا العمل في هذا المكان!".

كانت هذه الرسالة نقطة انعطاف كبرى في حياتي وأنا أقرأها مرة بعد مرة، وقد أصبح جليا لي، مع الوقت، بأني كنت أنظر من خلال زجاج عدم الامتنان. كان يجب علي أن أتغير وأن أرى شخصا جديدا فيّ.

لقد فتحت صفحة جديدة من مجلة الحياة السليمة وكتبت كعنوان لها: " أنا ممتنّ بسبب". وتحت هذا العنوان، قمت بتقسيم الصفحة إلى ثلاثة أعمدة: "أناس، أماكن وأشياء". ولقد أجادت قريحتي، وأصبح القلم يكتب بسرعة البرق. زوجتي، ابنتي، المحبة التي أتمتع بها، الصحة، الحياة، المنزل، السيارة، الكتب، الأفكار، الفرص- لائحة طويلة لما أنا أشعر بالامتنان نحوه. وما نتج عن ذلك كان نظرة جديدة نحو نفسي عبر عدسات الامتنان. لقد قررت أن أحتفظ بهذه الصورة دائما في وعيي. وستكون هي الصورة التي ستظهر دائما على شاشة فكري. سيصبح الامتنان هو الشخص الجديد فيّ.

يقدم لنا جون روبرت ماكفارلاند في كتابه العظيم: " حيث أني الآن مصاب بالسرطان، فأنا كلّ كامل"، بصيرة نافذة إلى التفكير القائم على الامتنان. "أنا شديد الامتنان لأنه ليس لدي أيام سيئة. لقد كنت أشعر بالغثيان أحيانا، وبالهلع أحيانا أخرى. وفي بعض الأيام كنت منهكا أو متألما. كان هناك أيام قصيرة وأيام طويلة، أيام هادئة وأيام أقضيها وحيدا. وفي بعض الأيام، أصبت بآفات فموية مؤلمة، أو بانتفاخ في اليدين أو بإسهالات. كان هناك أيام ممطرة وأيام مشمسة، أيام باردة وأيام دافئة ولكن لم يكن هناك أيام سيئة. وأنا شديد الامتنان".

يعلمنا ماكفارلاند أن حقيقة بسيطة جدا تستطيع مساعدتنا على اجتياز اصعب الأوقات، وهذه الحقيقة هي قانون الامتنان وقد تكون أهم جزء من رحلة الحياة السليمة. وفي كل مرة نصادف فكرة سلبية، علينا أن نجابهها بفكرة امتنان معاكسة. فالمشكلات والسلبيات، وحتى الأمراض، يمكن لها أن تتغير بالتطبيق المخلص لهذا القانون الديناميكي.

لنتخيل صديقي الذي كان في السجن وهو يستلم رسالتي المليئة بالشكاوى، فهو الشخص الذي يحق له أن يشتكي. أين كان امتناني؟ وبعد تبادل عدة رسائل، تكلمنا على الهاتف وقلت له: "أشكرك على انك فتحت عينيّ. لقد وهبني الله عدة فرص لمساعدة الآخرين. شكرا على مساعدتي للوصول إلى الرؤية الصحيحة".

يتطلب منا مبدأ الامتنان أن نعبر عن امتناننا بطرق عديدة أكثر من مجرد الكلمات، وبالفعل تحولت بنيتي الداخلية بكاملها، فلم تعد فقط مجرد كلمات بل أتبعتها بأفعال. لقد تغيرت طريقة وقوفي ومشيتي واتخذت تعابير وجهي وحركاتي كلها مظهرا جديدا. وعندئذ طرحت على نفسي السؤال التالي: "إذا كنت أشعر بالامتنان، فكيف يمكن لي أن أتصرف بامتنان؟" وبعد ذلك مباشرة، استجبت لتلك الأفكار.

وضعت مبدأ الامتنان موضع التنفيذ عندما عبرت عن تقديري لزوجتي لمحبتها ودعمها المستمرين. شكرتها لأنها تبدأ يومنا دائما بابتسامة وقبلة. لقد شكرتها لأنها استطاعت أن تغير نظام طعامنا بوجبات نباتية خاصة. وكان تقديري لها من نوع الامتنان وليس من نوع التملق. قد يتساءل البعض: "وما الفارق؟". الفارق هو صدق الشعور الأول وزيف الشعور الثاني. و قد ميز أحدهم بينهما بفطنة ذكية: "تخرج كلمات النوع الأول مباشرة من القلب، وتخرج الثانية مباشرة من الأسنان".

تابعت هذا العمل الامتناني في كل مجال من مجالات حياتي، صحتي، عملي، وضعي المادي، علاقاتي الهامة الأخرى مع أفراد العائلة والأصدقاء، وفي عملي الروحي. وكانت بعض نقاط الامتنان: صحتي، كوني معافى من السرطان، القدرة على السير، الشعور بالقوة المتجددة. وعندما فكرت بعملي، كتبت أنني أشعر بالامتنان لقدرتي على مساعدة الآخرين، ولقيامي بتحسين قدرتي الإصغائية للناس، ولإمكانية الكلام أمام مجموعة من الناس، ولتوفر الفرصة الكافية لكتابة ما هو هام بالنسبة لي".

في فترة لاحقة، عبرت عن امتناني العميق لله، متبيناً أن الله هو مصدر كل خير، والوحيد القادر على إعطائي هدية يوم جديد من حياتي. وبازدياد إحساسي بالبركة والنعمة، صرت أشعر بشكل أكبر بتغير في مظهري العاطفي والروحي. ماذا كان يحدث؟ كنت أتولى مسؤولية عقلية عن شعوري بالامتنان وأحدث تغييرا كليا في كل كياني.

يحمل مبدأ الامتنان إمكانية إحداث معجزات صحية. وهذا الشعور بالامتنان والمنهج السعيد الغزير الحر العاطفي والروحي يجعل الأمور حقيقية. إنه يغيّرك ويغيّرني من الداخل. ونتيجة لذلك، يتغير العالم.

كتبت لي تلك المرأة من غرينونتش والتي تكلمت عنها في بداية هذا الفصل، بعد عدة أشهر من لقائنا: "لقد مضى عام كامل على آخر علاج تلقيته. لقد ذهبت للمعاينة الدورية وكانت النتائج هائلة. لقد كنت على حق. هناك الكثير لما يمكن أن نشعر بالامتنان عنه".

ليس الأمر أنني كنت على حق. بل كانت هي أيضا على حق عندما بدأت تركز على شعورها بالامتنان. يتطلب منا طريق الحياة السليمة أن نعبر بكامل وجداننا عن الامتنان الصادق. جربوها لمدة أسبوع، أو يوم أو ساعة ولاحظوا النتائج الهائلة. سوف تدهشكم التغيرات الحاصلة، في صحتكم، في علاقاتكم، في عملكم وفي كامل حياتكم.

ركز على الأمور الجيدة في حياتك وشاهدها تتوسع. وهذا هو قانون الامتنان.

٢١ـ مبدأ السلام الداخلي أو الشخصي
The Law Of Personal or Inner Peace

يقول الدالاي لاما وهو المرجع الديني لبوذية التيبيت:" من المستحيل وجود سلام في العالم، ما لم يسبقه سلام داخلي في الشخص نفسه".

إن واحدة من أهم الغايات في مسيرة الحياة السليمة هو الحصول على السلام الداخلي "السلام الذي يتجاوز كل حدود الإدراك". إن واحدا من أوائل اكتشافاتنا ونحن نسير على درب الحياة السليمة والعافية يبين لنا مقدار النزاع مع أنفسنا، ونحن غاضبين على أخطائنا، وممتعضين من نقاط ضعفنا، أو مقاومين لتحقيق آمالنا الكبرى. ولئن كنا نريد الحياة السليمة في كل مجالات حياتنا، لكننا لا نقبل بالثمن الذي ندفعه بدلا عن ذلك. ويكمن حل نزاع هذه التحديات كلها في إدراك وممارسة مبدأ السلام الداخلي.

بينما كنت وأربعة من أصدقائي المقربين نتبادل أطراف الحديث ذات مرة ونتكلم عن القناعة والرضى، قال أحد أصدقائي:" لا بد أن يكون هناك وجه آخر للحياة أكثر من مجرد النهوض، والذهاب للعمل والعودة للمنزل والذهاب إلى السرير. لقد جربت أو حاولت تطبيق كل برامج المساعدة الذاتية التي كتبت حتى الآن، وانتابني الكثير من الشكوك والتساؤلات، وعلمت بصراحة أنني مصاب بالإحباط". فقال الآخر: "أنا خائف للغاية من عودة السرطان إلي. إني أدرك الحاجة لإحداث تغييرات في حياتي، و لكن مع كل المسؤوليات الملقاة على عاتقي يبدو هذا صعبا للغاية، فأنا لا أستطيع السير بعيدا عن مكان عملي وعلي تبين كيفية فعل هذا. لابد لي من إيجاد حل لوضعي". ويقول الثالث : " القناعة والرضى؟!، لابد أن عدد المرات التي شعرت بهذه الأحاسيس لا تتجاوز عدد أصابع اليد الواحدة". وفي النهاية قال الرابع وهو أعمرنا سنا، بينما كان يلوح برأسه:" لن يمكنني معرفة الرضى والقناعة حتى لو قامت بصفعي على وجهي، ماذا تعني بهما على أية حال؟".

هؤلاء الأشخاص الأربعة رجال ناجحون جدا. لقد تلقوا مكافآت عالية في مجال عملهم، وهم يتطوعون لأعمال خيرية في مجتمعهم، كما أنهم فعالون في البحث عن أجوبة لأسئلتهم الروحية. ومع هذا، لايستطيع أي منهم أن يقول أنه عرف أو اختبر الرضى والقناعة. وهذا مشهد يتكرر عند عدد لا يحصى من الناس حول العالم بأجمعه.

تحمل الحياة السليمة وعدا كبيرا على مستوى السلام الداخلي. أن نحيا مدركين لهذه الميزة القوية جدا واللطيفة بنفس الوقت، يعني تناغمنا مع القوة الروحية للتعاطف والمحبة وإحساسنا بالقرب من الأشخاص الذين يحيون أقرب ما يمكن للشعور بالله. ولكن ما هو السلام الشخصي؟ وكيف نجده؟....

السلام الشخصي هو ذاك الإحساس الداخلي الأثيري بالاكتمال عاطفيا وروحيا، هو الهدوء الذي يأتينا عند التجرد من الأفكار المثيرة والممرضة. إنه شعور شخصي، ولكنه حقيقي. إنه الإحساس الراسخ عندما نزيل عنا القلق والألم والضغط النفسي والخوف، ونصبح متعقلين لظرانف الحياة. السلام الشخصي هو معرفة أن كل شيء على ما يرام، هو إدراك أن كل شيء موضوع تحت مراقبة الله وتحكمه، حتى عندما يبدو العالم على حافة الانفجار. يحدث هذا الشعور عندما نفصل أنفسنا عاطفيا وعقليا وروحيا وحتى أحيانا جسديا من التجارب المؤلمة المثيرة كالكراهية والغضب نحو شخص آخر، نحو موقف معين أو نحو واجباتنا الشخصية. يصبح السلام الشخصي حقيقة عندما ننقل منحى تركيزنا من مشاكلنا التي لا نستطيع حلها، إلى رؤية جديدة من الأمل. وبمعنى آخر نتصاعد بتفكيرنا، وعند قيامنا بهذا التغيير نسمح للحزن والقلق بالسقوط جانبا، وهذه النعمة المتبقاة لدينا هي السلام.

لو وجدت جوائز عالمية لأكثر الناس قلقا، لكانت أمّي واحدة منهم. كانت تبقي نفسها في انزعاج مستمر من خلال تركيزها على الاحتمالات السيئة للحياة. كانت تتساءل: ماذا يحدث لو فرغ بنزين السيارة؟ ماذا يحدث لو لم توجد كمية كافية من النقود؟ ماذا يطرأ لو وقع حادث سيارة للأطفال؟ ماذا يحدث لو أصبنا بالمرض وانتهينا بالمشفى؟ ماذا لو، ماذا لو، ماذا لو، كان القلق يبقيها مستيقظة وهي تحارب أرقها المزمن. ومهما كان الحدث رائعا، كان دائما مصبوغا بالقلق. وبالنسبة لها، كانت الحياة مخيفة والمستقبل معتما ولم تكن تخطى إلا بلحظات نادرة من السلام الداخلي.

إن إبقاء تركيزنا على استيائنا من الماضي يحرمنا من السلام الشخصي، وهذا هو الاستثناء الذي نشترطه في حديثنا بقولنا فقط لو: فقط لو كان عندي أهل أفضل، لكانت حياتي سعيدة. فقط لو اعتنيت بنفسي بشكل أفضل، لما كنت مريضة الآن. فقط لو عشت في منطقة أخرى. فقط لو، فقط لو، فقط لو الخ. إذا أردت الحصول على وصفة مجانية لعدم معرفة السلام الداخلي، استرسل في ترديد الماذا لو و الفقط لو.

إذا كنا راغبين فعلا بالسفر الموفق عبر رحلة الحياة السليمة والوصول إلى السلام الشخصي، فلا بد لنا من التخلص من بعض العوائق الشخصية في طريقنا كالخوف من المستقبل والاستياء من الماضي والتي تشكل أهم هذه العقبات. وتعني كامل الرحلة اجتياز أنفاق الحسد، والطرق التحويلية لعدم الصبر، والنهايات المسدودة للرغبة الجامحة، والجسور المغطاة بالثلوج

للتعنت وصلابة الرأي. و مع ذلك، نستمر في رحلتنا، فالحياة السليمة لا تتحقق ونحن في المرآب.

وما هو طريق السلام الداخلي وكيف يتم؟ أجبنا بأنه يتم عبر صلاة التأمل Prayerful Meditation، وهي وسيلة طالما نُسيَت وأسيء فهمها. تشكل صلاة التأمل طريقة رائعة لتطوير وعي متزايد في كل مجالات الحياة. وهو أساسي للحصول والمثابرة على السلام الداخلي.

عندما نسمح لأنفسنا بالدخول بشرك القلق أو الهجوم أو الدفاع، نكون غير مدركين لإمكانية الحياة السليمة لدينا، فلا نرى بعد ذلك جمال غياب الشمس ونحن نقود السيارة، بل نركز كامل تفكيرنا على قلقنا وخوفنا وغضبنا على زحمة السير. تساعدنا صلاة التأمل على تحويل مجال انتباهنا نحو اللحظة الحاضرة وعلى التحكم بفكرنا وروحنا. إنه يعيدنا لمكاننا الأصلي ويجعلنا نرمي الهموم جانبا، ونصبح منفتحين للوجود الإلهي فينا. وشخصيا، لا أعرف أية طريقة أخرى للوصول للسلام الداخلي.

لقد أصبحت صلاة التأمل جزءا هاما للغاية من حياتي. فأنا أخصص وقتا معينا كل يوم لهذه الغاية، وعندما أكون في المنزل أقوم بهذه الفعالية في مكان معين وعندي كرسي مفضل لهذه الفعالية خلف طاولة عليها مشعل ضوئي قديم. وأحتفظ بكتبي المفضلة هناك، وتذكارات شخصية خاصة. وبعبارة أخرى، أعتبر هذا المكان عشي. عندما أغلق الباب وأجلس في ذاك الكرسي، أجد نفسي بشكل آلي ضمن تجربة السلام الداخلي وأشعر بالوجود الإلهي.

أقوم بالتأمل لمدة عشرين دقيقة تقريبا كل يوم وأقوم بزيادة عدد المرات أو المدة إذا كنت مضطرا، وما أقوم به سهل وأساسي للغاية بحيث أن كل شخص يستطيع القيام به. فعبر إدراك متعقل أسمح لعقلي بالاسترخاء وأدع المشاعر السلبية تختفي، ومن ثم أحاول التواصل مع القدرة الإلهية وأصبح مدركا للوجود المحب الذي يملأ كل الحياة والكون وأكرر عدة مرات كلمة سلام. تسمح لي هذه التجربة بشكل شبه دائم أن أجد السلام الذي أبحث عنه، وهي طريقة للتحكم ولتهدئة الضغوط النفسية بشكل طبيعي، وللشعور بالتناغم والانسجام مع عالمنا. هذه باختصار هي طريقتي لتحقيق السلام الداخلي. هناك بالطبع طرق أخرى ولكنها كلها تتشارك بأسلوب البحث الواعي لتهدئة الفكر ولتحقيق مركزية الروح والشعور بالسلام الشخصي.

لقد كنت محظوظا بأن أقوم بتعليم طرق الحياة السليمة في عدة أمكنة. وكنت أدخل دائما قسما خاصا عن السلام الشخصي. وكنت في البدء مستغربا من مدى ربط السلام الشخصي بالسلبية والاسترخاء عند كثير من الناس. وربما كان هذا بسبب ربط التأمل عند كثير من الناس بمفهوم أن نصبح مسترخين وسلبيين. وقد قالت امرأة من مونتريال: "ظننتُ أن السلام الشخصي

يعني انخفاض الطاقة والراحة، وهو الوقت الذي نتجنب فيه أي عناء". كما علّق رجل من انكلترا: "ظننتُ أني سأقضي طوال الوقت في تأمل هادئ". وفي الحقيقة، العكس هو الصحيح؛ فالإحساس العميق بالسلام الشخصي يجلب معه طاقة هائلة، وهو حالة جسدية عقلية روحية تنساب منها أكثر أفعالنا ارتقاء وفعالية. يؤمن لنا السلام الشخصي طاقة عظمى لفعل ما نريده، وهذه الطاقة مركزة وفعالة لأنها تنبع من مركز هادئ.

في بعض الأحيان نرى التطور الذي نحدثه بطيئا جدا ويقاس بالسنتمترات بدلا من الكيلومترات، ونعاني ونشعر كما لو أننا فقدنا عذوبة الحياة. لا نجد ما نكن له الامتنان، وتصبح قدرتنا على إعطاء واستقبال المحبة بشكل متبادل مفقودة. نجد أنفسنا مكتئبين أو غاضبين، وقد يشلنا الشعور بالذنب. نشعر أنفسنا مسؤولين عن الآخرين. نريد التقدمة ونحاول المساعدة والحب وإنما تبوء كل محاولاتنا بالفشل وندخل طريقا مسدودة واحدة بعد الأخرى.

وحتى الحياة اليومية تهدد السلام الشخصي، فقيادة السيارة وحدها تعرضنا للكثير من المنافسة وحتى العداء. والمساومات حول السلع المعطوبة والفواتير والمعاملات والأخطاء العامة دائما موجودة، والخلافات بين الزوجين شيء لا مفر منه. وهذا كله يستهلك منا الكثير. فالنزاعات الداخلية تفرغ كل طاقاتنا وتفقدنا السلام. ونصبح منغمسين في الحرب الداخلية لدرجة يتبقى لنا القليل من الطاقة التي تمكننا فقط من اجتياز يومنا، وتمر بعض الأوقات التي يصبح فيها اجتياز يومنا بحد ذاته شبه مستحيل. ولا تكمن المشكلة في أنه تنقصنا الطاقة. وإن كنا نشعر بالتعب والإنهاك. فنحن نملك الطاقة لكنها مجزأة، ونحن نحتاج فعلا لقاعدة صلبة من أجل حياتنا السليمة. وقانون السلام الشخصي هو تلك القاعدة. وهنا تعلن المهادنة الداخلية ونسمح لأنفسنا بالانسحاب من هذا النزاع المستمر وإن كان هذا لفترة بسيطة، فنأخذ وقتا للهدوء ونصبح متعقلين لنزاعاتنا وإنهاكنا.

يضعنا هذا التعقل والإدراك على مفترق طرق، يعود بنا الأول نحو المعركة من جديد، اما الطريق الثاني فيقودنا نحو الانعتاق والتحرر والسلام الداخلي. وإن كنا نأمل في اختيار الانعتاق، فلكي نمارس صلاة التأمل ونكسب رؤية شاملة كنتيجة لهذه الممارسة. وعندئذ، ندرك أن معركتنا الداخلية ليست أزلية. ومع ذلك، لا يجب أن ننفصل عن واجبنا لنفعل، فالطاقة التي استعملت يوما ما من أجل الصراع الغضبي يمكننا استخدامها الآن من أجل العيش المبدع. ومع التجربة المستمرة، نصبح غير مشتتين ورانعين، وتعود طاقتنا العاطفية والروحية للتسامي، ونصبح مستعدين ومشحونين من جديد لخدمة العالم.

يخلق السلام الشخصي طاقة كبيرة على المستويات الجسدية والعاطفية والروحية، واستعمال قانون السلام الشخصي بشكل فعال يعني عدم إضاعتنا لقدراتنا وذخيرتنا على القلق والندم واللوم والتردد، وهذه خطوة هائلة نحو الحياة السليمة على أفضل مستوياتها الروحية. وبينما نحن نتقدم على طريق الحياة السليمة، يحولنا قانون السلام الشخصي إلى منشدي سلام حقيقيين، ليس بالمعنى السائد من إيقاف المعارك بين الأشخاص أو القوميّات، بل نصبح منشدي سلام عندما نستعيد الصفاء إلى أرواحنا. ونصبح عندئذ ممتلئين بقدرات إيجابية وروح صانعة للطاقة، وعندما تستعمل تلك الطاقة للخير تزداد، وتحقق ما نحتاج إليه بالإضافة إلى تدفقها لمساعدة الآخرين.

إني أؤمن تماما بأن السلام الشخصي هو الطاقة الحيوية التي يمكن لها أن تشفي العالم. يمكن لها أن تجعل السلام بين الأمم حقيقة. لا يمكن للسلام أن يتحقق عبر مفاوضات سطحية وموافقات وقتية وتوقيعات على الأوراق. منذ بدايات التاريخ المكتوب، كتبت آلاف من معاهدات السلام، ولكنها لم تستطع حفظ السلام. ويبدو جليّا أن الدرس الأكبر هو النظر إلى الداخل، والبحث عن حل للصراع بشكل شخصي انطلاقا من الداخل للخارج. أعتقد أن السلام الداخلي وحده يستطيع إرجاع التناغم والتوازن للعالم.

إن أفعالا بسيطة فعلا هي التي تغير حياتنا وعالمنا، والمحاولات الواعية للسلام هي واحدة من هذه الأفعال. إذا كنتَ جديا /كنتِ جدية نحو اتباع الحياة السليمة، كن صانع سلام/كوني صانعة سلام. لنتخلص من عاداتنا السيئة وأفكارنا المسبقة، لنتجدد ونلتزم ونصنع أصدقاء عبر قانون السلام الشخصي.

الجزء الثامن

المبدأ الأسمى

THE GREATEST LAW

٢٢. مبدأ المحبة غير المشروطة
The Law of Unconditional Loving

يقول القديس بولس: " أعظم شيء هو المحبة".

لقد وُهبنا حياة واحدة، حياة نعيشها مرة واحدة. لا تحمل الحياة معها أية وعود بل مجرد إمكانيات، ويعود للشخص ذاته أن يحقق أفضل إمكانياته، ومتابعة هذه الإمكانيات والعمل عليها بصدق هي روح رحلة الحياة السليمة. فما هي الغاية النهائية التي تتجاوز كلّ الغايات الأخرى كالصحة والغنى والقوة؟ أعتقد أنها الممارسة المستمرة لقانون المحبة غير المشروطة.

يخبرنا الطب بأن الصحة هي أهم الغايات في الوجود. لكنها، بالتأكيد، ليست أهم شيء في الحياة، ونرى أحيانا الكثير من العظمة في بعض المواقف الإنسانية عندما نفتقد الصحة، وتخدعنا صحتنا أحيانا وتقلل من اهتمامنا للوصول إلى الغاية الأسمى.

ويخبرنا المثقفون أن الاستعمال الحكيم للمعرفة هو الهدف الأسمى للحياة. التعلم والحكمة هما الموضوعان الأعظمان. إن الكثير من الأشخاص الذين يدعون الحكمة يفشلون أمام امتحان العظمة الحقيقية. وقد يقودنا الإحساس الخاطيء بالحكمة إلى طريق خاطيء تماما.

يقول السياسيون إن الحرية هي النداء الأعظم، وإن ما يجذب قلوبنا أكثر من أي شيء آخر هو الحرية، ومع ذلك، لا تغني أنواع الحريات في الكون عن الفوائد الناجمة عن الغاية الأسمى والتي تستطيع الانتعاش في العبودية والحرية على السواء.

يحدثنا العلماء الاجتماعيون والسياسيون على اعتبار الأعمال الجيدة كإنجازات عظمى: مساعدة الآخرين دون التفكير بمصالحنا هي الهدف الأسمى. ولكن هذه الأعمال الجيدة تجعلنا ببساطة نشعر بالتعب، وبأن إمكانياتنا الجوهرية لم تمتليء، والأعمال الجيدة غالبا ما تأتي نتيجة متابعة الغاية الأسمى. ولكنها لا تشكل، بحدّ ذاتها الهدف.

يقول لنا الرأسماليون إن الحرية هي النداء الأعظم. إذا استطعنا أن نضع قانون العرض والطلب في العالم كله، سيصبح بالإمكان الحصول على كل فوائد المجتمع الحديث. ولكن مجرد أن نتميز بنظر ثاقب وبسيط، نرى أن

السعادة لا تأتي من الغنى الاقتصادي وأن الميزة العظمى ممكنة للغني والفقير على السواء.

تقول لنا الديانات إن أهم شيء في الوجود هو الإيمان: الإيمان بالله، بأنفسنا وبالأشخاص الآخرين. وهذا التأكيد على علاقتنا بالحقيقة المطلقة هو ما نسعى إليه. وللأسف، نرى أن الجري خلف الإيمان له تاريخ ذو وجهين أبيض وأسود، نرى الحروب الدينية والقمع بفترات أطول من السلام والتعاطف. وباسم الإيمان أحذيث مجازر هائلة عبر التاريخ.

كثيرا ما يغفل الطب والثقافة العالية والسياسة والفلسفة الاجتماعية والرأسماليّة وحتى الدين العنصر الأساسي؛ وإذا بنينا حياتنا على معتقداتهم سنخسر النداء الأعظم. فالغاية الأسمى ليست الصحة والحكمة والغنى الاقتصادي والحرية السياسية وحتى أنها ليست الإيمان الذي يحرك الجبال؛ بل هي التطبيق اليومي لأعظم قانون من قوانين الحياة السليمة: قانون المحبة غير المشروطة.

إن المحبة غير المشروطة والسليمة هي ما نبحث عنه، وهي أعظم هبة تقدمها لنا الحياة. وأنا شخصيا أفضّل التفكير بالمحبة كفعل نقوم به لكونها اسما مجردا للحب، لأنها تبين الجهد الذي علينا فعله لنجعل المحبة أو الحب حقيقيين.

طالما حاول الأشخاص تحقيق فكرة المحبة غير المشروطة. وقد نجح البعض لفترة قصيرة، ولكن أغلبهم فشل. وقد ادعى البعض أنه لا يمكن تحقيقها لأنها تقع خارج نطاق القدرة البشرية. وقد أدرك البعض بوضوح أهمية المحبة غير المشروطة ولكنهم لم يستطيعوا تحويلها إلى واقع شخصي. ومع هذا، قد تكون المحبة غير المشروطة سهلة التحقيق فعلا. ويمكن لهذا القانون أن يصبح الضوء الذي ينير لنا دربنا إذا سألنا أنفسنا فقط سؤالا واحدا : ماذا يعني فعل المحبة؟.

إذا سألنا أنفسنا باستمرار هذا السؤال وأجبنا بشجاعة، يمكن لهذا السؤال أن يُحوّل حياتنا بأكملها، أن ينقذ زواجا من الفشل، ويغيّر منحى شخصية طفل، ويشعل من جديد مهنة متجهة إلى الحضيض، وحتى يمكن له أن يغير العالم. ماذا يعني فعل المحبة؟.

كل النجاح والتوفيق والشعور بالامتلاء والتطور تكتسب قواعدها من روح واحدة هي المحبة. وإن سؤالنا: "ماذا يعني فعل المحبة" هو طريقة أخرى لطرح السؤال التالي: "ما هي الطريقة الربانية في فعل هذا؟، وفي إجابتنا لهذا السؤال، نجد قوة فوق طبيعية للحياة.

لا يؤمن بعض الناس بوجود الخالق. أنا أؤمن، وأدرك أن الناس يبنون آراءً مختلفة حول وجود الله. وبالنسبة لي على الأقل، أشعر بالله كمصدر مطلق لكل شيء، خالق كل شيء، وهو المعطي للحياة، أبدي الوجود في كل

بقعة من بقاع التكوين، وفي كل لحظة من لحظات الوجود. وأنا أؤمن أننا كبشر، لا نستطيع بلوغ الكمال الإلهي. ولكنني لاحظت أنه بمقدار ما نوجه أنفسنا نحو مبادىء قوانين الحياة السليمة، تقوم القدرة الإلهية بالتعبير عن نفسها من الداخل وعبرنا، مانحة إيانا القدرة على تقاربنا من الخطة الإلهية.

يكمن التعبير الأعظم عن الخطة الإلهية في تطبيق المحبة عبر العلاقات الإنسانية، ولا أقصد هنا الحب المثير الذي نراه عبر جهاز التلفزيون وفي الأفلام، بل المحبة المتأصلة في الرغبة لمساعدة الآخرين. إنها حالة ديناميكية للوعي والعطاء وخلق إبداعي وتناغم كبير وقبول للحالة البشرية كحالة غير مكتملة بشكل رائع، وإنه لقرار أن نحب بدون اهتمام بالشروط ولا نسمح هنا بفقط لو.

قد رأيت العديد من حالات السرطان تستجيب لقرار المحبة. وقد اختبرتها أنا بنفسي. بعد جهد صادق و متفان للتسامح، اتخذتُ قراري بالمحبة بالقدر الأكبر لاستطاعتي وبدون شروط. وإذا بالسرطان والثلاثين يوما الباقية من حياتي تأخذ منحى جديدا.

لقد غير قراري بممارسة قانون المحبة غير المشروطة من تعاملي مع الناس، فأصبحت أحب أشخاصا كنت أتخيل عدم استطاعتي محبتهم قبل أسابيع فقط من ذلك، وحتى أنهم كانوا يبدون لي مثيرين للاشمئزاز. لم يكن هدفي تقليل أو تأجيل وفاتي المزعومة؛ بل أن أعيش حياتي الآن وأفعل الأفضل في تلك اللحظة، وكانت الطريقة الوحيدة هي المحبة غير المشروطة.

لم يكن علي أن أختبر غضبي وخوفي ويأسي، فلقد اختبرت هذه المشاعر سابقا، ولكني شعرت أنني لن أستطيع معرفة ما أشعر به ما لم أتسامى بمشاعري، ووجدت أن إحداث هذا التسامي متأصل في المحبة. وبالرغم من آلامي الجسدية، ومن مخاوفي العميقة وتداعي أساساتي الروحية؛ فقد علمت وأدركت أن واجبي الأول هو المحبة، وفي هذا الاكتشاف كانت بذور الحياة السليمة على أعلى مستوى.

عندما سمحت للمحبة الإلهية بالتدفق من خلالي، تغيرت حياتي بشكل كامل. ولقد تبين لي أنني طالما أتنفس، فعلي أن أكون قناة تجري فيها المحبة الإلهية، فالمحبة الإلهية تعمل من خلال الأشخاص وأنا شخص، فلا بد لتلك المحبة أن تعمل من خلالي وكان في هذا القرار أن وجدت الأساس للتغير الإيجابي الهائل. ولقد توصلت للاعتقاد أنه لا يوجد في الكون شيء أكثر أهمية من المحبة غير المشروطة، وإن السماح لتدفق هذه المحبة تدريجيا وبشكل متصاعد هو أهم واجب، وفي الحقيقة لايوجد عمل أهم، كذلك لايوجد ما يُشعِر بالاكتفاء والرضى أكثر من هذا الواجب.

أمارس ما أدعوه "العمل اليومي للمحبة" على الأقل مرة واحدة في اليوم خاصة قبل الغداء، وأجعله روتينا يوميا أن أتواصل مع شخص آخر فكريا

عبر المحبة غير المشروطة، وإن قيمة ونتائج هذه الممارسة قد أغنت حياتي كلها وغيرتها. مجرد اتخاذ قرار أن أعمل من دافع محبة غير مشروطة قد أثر على كل قرار وكل علاقة في حياتي، كما قد قام بتحسين نوعية وفعالية يومي بأكمله وحتى الارتياح اليومي. أعتقد أن العمل اليومي للمحبة يعطيني القدرة على مواجهة تحديات الحياة وأقترح عليكم أن تمارسوا التواصل عبر المحبة غير المشروطة على الأقل مرة يوميا وكل يوم لبقية حياتكم وستجدون أنكم شفيتم عالمكم بطرق رائعة وعجيبة.

وعلي أن أذكر أن قوة المحبة قد يساء فهمها، إذ طالما ذكر الناس لقرون متعددة أن المحبة تشفي، وقد يشعر بعض المرضى بشعور بالذنب بأنهم لا يملكون المحبة الكافية ولذلك لم يشفوا. وهنا تصبح المحبة السيد الظالم. علينا أن نتذكر أن الوهم القائل بأننا نسيطر على كل شيء هو في الحقيقة عدم إدراك لكامل المسألة، فهي تقضي على الفرد وتحول المحبة غير المشروطة إلى تقنية أو طريقة في الصحة والشفاء، والمحبة هي أكبر بكثير من وصفة طبية. لا يوجد أية معادلة تربط بشكل قاطع التكامل الروحي مع الشفاء السريري ومن يدعي هذا غافل تماما.

و بالحري، تقوم المحبة بتغيير مفهومنا نحو العذاب وهذا التغيير قد يشمل الشفاء السريري أو لا، والشفاء ليس معيار الحكم. وحتى الاحتضار يتحول من خلال المحبة، فقد نغادر العالم مليئيين بالذكريات السعيدة وهذا مثال على كيف نحب، وهذا في الحقيقة شفاء من أعلى مستوى. وهنا لا يمكن اعتبار الوفاة كفشل، بل على العكس، تكون هنا تجربة الوفاة تتويجا لجهود خلاقة وفرصة تغيير شامل وقوي على مستوى عدة أشخاص، وربما ذكرى لاتنسى.

المحبة تبدع، ويناديننا قانون المحبة غير المشروطة بتغيير أساسي في طريقة فهمنا للواقع، ويمتد القانون أكثر بكثير من مجرد حياتنا الشخصية السليمة؛ فمن خلال استجابتنا للمحبة، نصبح مبدعين لعالم مليء بالاحتمالات غير المنتهية. من خلال كلماتنا وأفكارنا وأعمالنا وصلواتنا نبدع حياتنا، ومناهجنا الداخلية تؤثر على عالمنا الخارجي. نؤثر على الأحداث والعلاقات والفرص...إننا نبدع. وأكثر إبداع مفيد للبشرية هو المحبة غير المشروطة. إنها تقدم طريقة للتفكير، للكينونة وللاختبار الحياة. عندما تشيع روح معينة بالمحبة، يتكون واقع جديد مهما كانت الظروف.

ليس المرض المرحلة الوحيدة في حياتنا لندرك أهمية المحبة. فكل شخص لديه في نقطة معينة من حياته أزمة معينة، وإذا طبقنا المحبة غير المشروطة لهذه الأزمة تحسنت تلك الظروف. قد لا تتغير الظروف بالمقدار الكبير ولكن ما يتغير هو طريقة ستجابتنا لها. وفي هذا التغيير يكمن كل شيء.

فمن خلال رؤيتنا للحياة عبر عدسة المحبة غير المشروطة نتحرر من ضغوط الاعتياد، فلا نعود مكبلين باستعمال ما اعتدنا عليه وإن كان غير مفيد وغير ملائم لظروفنا وحياتنا الحالية، ويمكننا عندئذ أن نسقط الاستجابة الآلية للهجوم والدفاع، وبدلا عنها، نبني من أنفسنا قناة للإرادة الطيبة غير المشروطة والمحبة، وهذا يعطينا حلا جديدا وفعالا، ويتم كل هذا التغير من خلال العمل اليومي للمحبة. وبالطبع، فإن التفكير المعتاد بالحلول التقليدية؛ سواء أكان هذا في المجال الطبي أم السياسي أم الديني لم يعد كافيا لاحتواء حلول مشكلات عالمنا. وبالمقابل يحمل قانون المحبة غير المشروطة أفضل حل وربما الحل الوحيد.

يمثل مبدأ المحبة غير المشروطة في الحقيقة الحركة الديناميكية للروحانية. وعندما نواجه صعوبة في تقبل وجود الله، يمكن لنا أن نقبل فكرة أن مد محبتنا نحو شخص آخر يغير شخصين: الشخص الذي يستقبل المحبة والشخص الذي يعطيها. ماذا يخبرنا كل هذا؟ وما المعلومات التي يقدمها لنا؟ على الأقل يخبرنا كل ما سبق أنه لو عشنا حياتنا غير واعين لما نفكر به وما نشعر به وما نحبه وبالتالي ما نكونه، فإن هذا يشكل تهديدا حقيقيا لصحتنا وكينونتنا على أعمق مستوى. بينما إذا عشنا واستجبنا بشكل واع، وطورنا تدريجيا مهارة إدراك بصيرتنا، نقوم بتحرير شخصنا من الشعور بأننا ضحية، وخاضعين لتقلبات الحياة. المحبة قوة شخصية وهي تحول الوعي الإنساني العادي إلى قوة مغيرة لعالمنا بأكمله.

حاول أن تتذكر شخصا تعرفه جيدا وقد كرس نفسه للمحبة الحقيقية. إن وجود مثل هذا الشخص لايمكن إنكاره أبدا، فهو أو هي يعكس روحا نشعر بها بشكل واضح، ويتواصل عبر طاقة تقول لنا:"كل الأشخاص مرحب بهم وآمنون ها هنا". فالمحبة تكسر كل الحواجز المفتعلة.

هذه هي المحبة بأفضل صورة لها: منهج غير انتقادي وقبول لكل أنواع الحياة. إن ممارسة قانون المحبة غير المشروطة عمل مستمر، وقد تمر بعض اللحظات التي يعاتب الشخص فيها نفسه على السير على هذا الطريق، لأن هذا الوعي لا يجعل الحياة أسهل أبدا ولكنه يجعلها أفضل. طريق المحبة ليس بتمرين عقلي، بل هو أن نحيا ونتنفس التجربة. إنه تحد مستمر ومتغير باستمرار ويحتاج دائما لمنهجية وتبصر. إذا اخترنا طريق المحبة فيجب أن نطرقه، لأننا إن لم نفعل، لا نعيش الحياة بأفضل صورتها. مهما كانت الحالة، ومهما كان التحدي، فنحن مدعوون الآن لأن نحب بلا شروط. و إن جوهرنا بأكمله بل روحنا ملتزمة الآن بهذا المنهج.

إن قانون المحبة غير المشروطة عمل صعب. إن تذوقنا مرة واحدة ثمار هذه المحبة، لن نستطيع العودة إلى الخلف أبدا، ولا نستطيع أن نكون غير واعين من جديد. قد ننحرف مرة أو اثنتين وقد نضيع طريقنا، ولكننا لا

نستطيع تحرير وعينا من مدى قوة هذه المحبة وتصبح هذه المحبة ملكنا إلى الأبدية، وطبعا سيكون لها متطلباتها.

يتطلب منا هذا المبدأ أولا أن نرى أنفسنا كأرواح؛ فنحن نساعد الله في تكوينه، وعبر خيار روحنا بالمحبة نصنع حياتنا. وتتطلب منا المحبة أن نصنع الأمور بحكمة وعلينا إبقاء أفكارنا وكلماتنا وعواطفنا رائعة وصادقة. كما يتطلب منا هذا القانون أن نعرف كل قوانين الحياة السليمة، فهي وسائل قوتنا. وإن عرفنا أكثر نصبح أقدر. كما أن هذا القانون هو الحياة السليمة بشكلها المتضمن وكل القوانين الأخرى تدور حول هذا القانون الذي يحتوي الجوهر العملي لكل رحلة الحياة السليمة.

يجنبنا هذا المبدأ اللوم، فاللوم لا يخدم أي هدف، كما أنه يسلبنا من قدرة التغير، ولذلك يجب ألا يكون له أي موضع في حياتنا، وأن نلوم الآخرين معناه أن نلوم أنفسنا، فيجب أن نقول لا للوم، ونعم للإحساس بالأهمية الفردية.

يجبرنا هذا المبدأ على التمعن في كل الحواجز الصنعية في حياتنا وأن نلغيها من وجودنا: الحدود بين الأمم، والتصرفات التي تحمل ضمنها أن بعض الناس أفضل من الآخرين، وحتى أفكار الاستقلالية المفرطة تعتبر زائفة بأجمعها ولا تحمل أي معنى وهي تخدم فقط فصل الأناس عن بعضهم، بينما لا توجد أية حواجز في المحبة الحقيقية.

تتجاوز المحبة الحقيقية الزمان والمكان. فالمحبة تنتقل في ثانية وهي تعبر كل الحدود الحقيقية والمتخيلة وتستمر للأبد. وتتطلب منا المحبة أن نراقب أداءنا ومشاعرنا باستمرار، فعندما نشعر بكثير من السلبية في أنفسنا، يجب أن نعالج أنفسنا مباشرة. لا يقودنا مسرى المحبة غير المشروطة إلى غايات العنف. إنه يتطلب منا أن نجعل أفعالنا ومناهجنا وكلماتنا وعاداتنا وأفكارنا نقية طاهرة. ويتطلب منا أيضا أن نتخلى عن السياسة العنيفة والأسلحة، وكل أنواع العلاقات الانسانية العنيفة، وأن نبادلها بعلاقات مشبعة للروح، كما يتطلب منا أن نبعد الرغبات الاصطناعية من عقاقير مدمنة وكحول وعادات سلبية ومخاوف وكل شيء يسبب لنا أن نخسر القدرة على المحبة؛ فيجب علينا دائما التخلي عن رغباتنا الدنيا والبحث عن مستويات أعلى من التطور الروحي.

يتطلب منا هذا القانون فعل كل هذا، مع بقائنا لطفاء مع أنفسنا ومع غيرنا، فما نبحث عنه هو منهج كلي تكاملي؛ فتطبيق المحبة عن طريق قوة الإرادة فقط دون تعاطف يتحول إلى عنف موجه نحو النفس، فلنقم باحترام حياتنا السليمة واحترام أنفسنا بلطف. كما يتطلب منا أن نبقي تركيزنا على أنفسنا، ونقارن أنفسنا مع أنفسنا وليس مع الآخرين؛ فعند ممارستنا للتطور الروحي يكون معيار التقدم هو التزامنا بنمو المحبة، فلنتعلم كيف نكون هادئين وكيف نستمع لصوت روحنا الداخلية.

وفوق كل هذا، يتطلب منا هذا القانون أن نمارس المحبة، بحيث نطبقها يوميا، وكل دقيقة. ومن خلال سيرنا على هذا الطريق نجد السعادة الكبرى للنداء الأعظم ونحصل على افضل نتائج الحياة السليمة. وعبر هذا القانون الأعظم يحصل الأنسان على أجمل مزايا الصحة والحكمة والتعاطف ويصبح اداة سلام.

نحتاج اليوم إلى هذا المبدأ أكثر من أي وقت مضى. وعبر التاريخ ولعدة مرات وجد أشخاص عظماء استطاعوا الرؤية بوضوح أن معظم المعاناة الموجودة في العالم غير ضرورية، وعندما نستطيع النظر من خلال عيني المحبة غير المشروطة، سنجد حلولا لمشكلاتنا الكونية وسنجد أننا أناس عالميون نشترك بالعيش على كرة أرضية واحدة ونعيش الحياة نفسها بينما نحترم بنفس الوقت تنوعنا.

هل من الممكن ولادة عالم جديد؟ هل من الممكن أن نُشفى من تعنتنا وغبائنا؟ هل من الممكن لأي منا وللأرض معرفة الحياة السليمة والدخول في القرن الحادي والعشرين كأسرة عالمية مفعمة بالمحبة الحقيقية. وبهذا نكوّن الحياة السليمة على أعلى مستوى من أجلنا ومن أجل أجيالنا القادمة.

